SOMATOTHERAPIE

FEDERATION FRANÇAISE DE
SOMATO-PSYCHOTHERAPIE ET SOMATOTHERAPIE

N° 14 **DECEMBRE 2006**

édito

Chères collègues, chers collègues et ami (e) s,
Ce numéro de Somato de 2006 se veut intégratif en présentant le cerveau, le comportement, le corps, les émotions et l'esprit dans une identité congruente de la Somatothérapie. Bien sûr ce n'est qu'une partie de ce que nous voulons mettre dans ce numéro, faute de délai, d'auteurs et d'articles mais nous allons continuer dans ce sens.
Nous voulons montrer le vaste champ de scènes de théâtre (« à cent actes divers ») qu'est notre corps qui expriment notre bonheur ou notre souffrance dans ce monde mutant.
Le cerveau qui est le siège de contrôle central de toute notre vie. Il y a la partie consciente et la partie inconsciente. Nous n'allons traiter dans ce numéro que la partie visible et plus consciente qu'inconsciente. Surtout comment comprendre le fonctionnement de notre cerveau et comment utiliser toutes ses compétences ou nos « préférences cérébrales dans les activités de la vie de tous les jours, pour mieux communiquer, pour augmenter la qualité de vie.

Dr Terry MC GUIRE, travaillant à la sélection des astronautes à la NASA(National Aeronautics and Space Administration), lors du premier congrès mondial de la Process Communication à Paris le 8-9 juillet 2005, déclare que notre cerveau libère environ 421 produits chimiques différents pour réguler et maintenir notre corps et esprit en état d'équilibre. Pour stimuler la production de ces produits chimiques, l'attitude mentale positive est vraiment nécessaire. Alors entraînons-nous à être créatif et positif pour surmonter nos difficultés. Nous n'avons pas besoin d'être triste ou malade pour aller mieux.

Nous parlerons de notre partie subconsciente ou inconsciente prochainement. Je fais appel à votre créativité pour éditer des articles sur ce sujet. Comment libérer les énergies positives inconscientes qui sommeillent en nous au service de la construction du bien-être et du bonheur, de l'entraide, du partage pour bâtir le monde meilleur ?

Nous allons utiliser tout notre savoir pour faire connaître et reconnaître la Somatothérapie maintenant que nous sommes la Fédération française de Somato-psychothérapie et Somatothérapie (FF2S). Il nous reste beaucoup de tâches à accomplir. Je vous demande à tous de contribuer par votre effort et votre enthousiasme en 2007.

En attendant, je vous souhaite de Joyeuses Fêtes de fin d'année.

Jérôme CHIDHAROM.
Président FF2S.

sommaire

Page 2 à 6
Le cerveau
proposé par Elisabeth Lorrach

Page 7 à 15
Cerveau mode d'emploi
Jérôme Chidharom

Page 16 à 17
L'apoptose
proposé par Jérôme CHIDHAROM

Page 18 à 20
Le Neuro Marketing
Elisabeth Lorrach

Page 21 à 30
Expérience plenière— le processus thérapeutique de base
Dr. Richard Meyer

Page 31 à 32
Le sentiment d'abandon pendant un massage de bien être
Pierre Grimberg

Page 33 à 35
J'ai lu, j'ai aimé… je partage

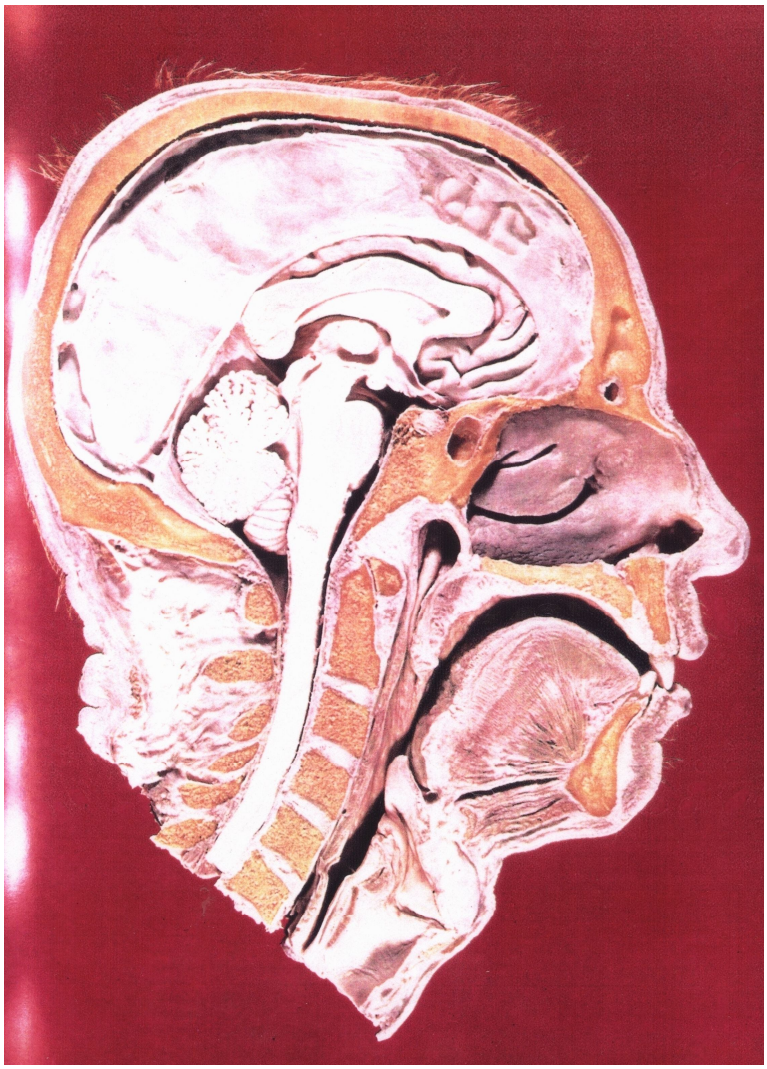
Page 37 à 39
Des informations

Page 40 à 41
Un site Web pourquoi ?

Page 42 à 43
Articles parus dans la .

Page 44
Dates à retenir
Code Ethique

Le cerveau



« Le cœur donne la direction,
le cerveau la solution,
le corps la concrétisation »

Luis Fernandes

Savoir écouter, c'est posséder outre le sien,
le cerveau des autres.

Léonard de Vinci

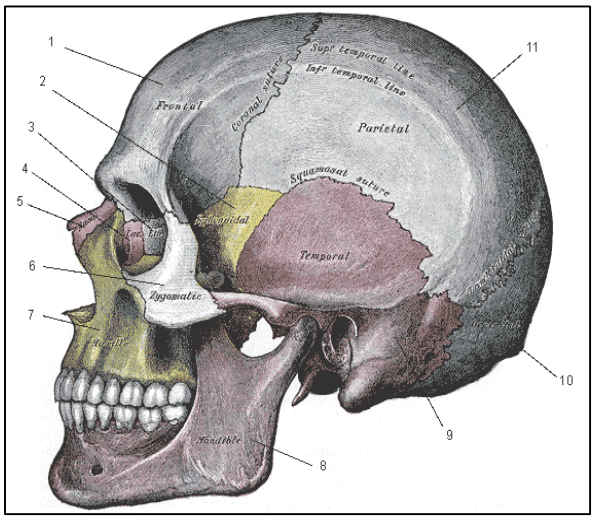
Le cerveau

Environ 80% de notre cerveau est constitué d'eau, mais les 20% restant sont constitués d'éléments physiques et biochimiques. Le cerveau s'il ne se distingue pas particulièrement pas sa taille, est un organe extraordinaire. Il représente par son poids environ 2% de la masse totale d'une personne de 70 kilos, il utilise environ 25% de l'oxygène et du sucre qui sont distribués par le corps pour son alimentation..Les structures anatomiques du cerveau se divisent en deux types de fonctions : les fonctions d'exécution, de type intellectuel et les fonctions reptilienne, réflexes de survie et émotion brutes.

Le crâne :

Chez les vertébrés, le **crâne** est la partie supérieure du squelette. Il est essentiellement destiné à protéger le cerveau. Il repose sur le rachis cervical par l'intermédiaire de l'atlas ou vertèbre C1, et maintien en antérieur le massif facial. Chez l'Homme, l'ensemble composé par la tête et le crâne représente environ un huitième du poids du corps et est la partie la plus solide du corps. Si le crâne humain n'est qu'une boîte osseuse destinée à protéger le cerveau, c'est une boîte qui a pu évoluer au cours des derniers millions d'années

1. **frontal**
2. **sphénoïde**
3. **éthmoïde**
4. **lacrymal**
5. **nasal**
6. **zygomatique**
7. **maxillaire**
8. **mandibule**
9. **temporall**
10. **occipital**
11. **pariétal**



Le cerveau

le cerveau humain est composé de deux **hémisphères :**

- **le droit** qui s'occupe de la partie gauche du corps
- **le gauche** qui s'occupe de la partie droite du corps..

Hémisphère gauche
L'hémisphère gauche contrôle les activités concrètes : le discours, l'écriture, le langage et le calcul.
Pensée logique, analytique, technique.

Hémisphère droit :
L'hémisphère droit est le siège de l'imagination, de l'orientation spatiale, de la perception de la musique et de l'intuition Pensée globale, synthétique, simultanée

Chaque hémisphères est composées de 5 lobes qui ont chacun leurs fonctions :

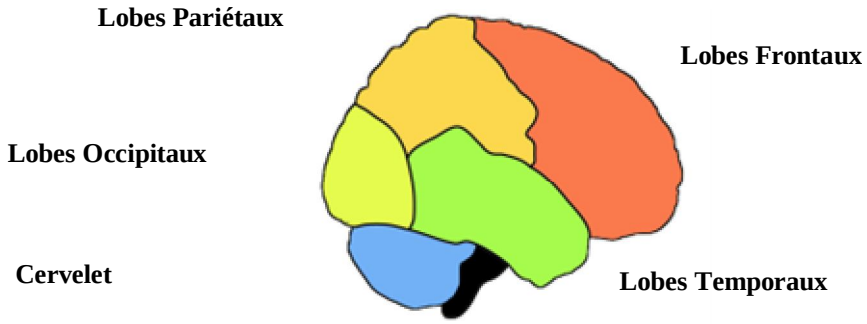
- Lobes Frontaux
- Lobes Pariétaux
- Lobes Temporaux
- Lobes Occipitaux
- Lobes Limbiques

le tronc cérébral est une structure du système nerveux central, et plus particulièrement de l'encéphale. Il est situé dans la fosse postérieure du crâne, sous le cerveau. Il représente un carrefour majeur du système nerveux central entre le cerveau en haut, le cervelet en arrière et la moelle épinière en bas. C'est également le lieu d'émergence de neuf des douze paires de nerfs crâniens. Le tronc cérébral est schématiquement un cylindre orienté verticalement, regardant un peu en haut et en avant. Il est composé de haut en bas du mésencéphale, de la protubérance annulaire et du bulbe cérébral (ce dernier se prolonge en bas par la moelle). Sa face postérieure constitue le plancher du quatrième ventricule. **Le tronc cérébral** est responsable de plusieurs fonctions dont la régulation de la respiration et du rythme cardiaque, de la localisation des sons

Le cortex cérébral

Cortex, (mot latin signifiant *écorce).* « Ecorce » qui entoure les deux hémisphères du cerveau et qui intervient dans de nombreuses fonctions, comme bouger, sentir, mémoriser ou parler.
Le cerveau est constitué de deux hémisphères, entourés d'une écorce : le cortex cérébral. Formé de substance grise, en relation avec le reste du système nerveux, le cortex cérébral est le siège de fonctions élaborées comme le langage ou la mémoire, et il intervient dans certaines fonctions élémentaires comme la motricité ou la sensibilité. Le cortex est stratifié en trois couches. Les plus internes et les plus primitives sont l'archicortex et le paléocortex, présentes déjà chez les premiers animaux. La couche externe, le néocortex est apparu plus tardivement, et n'existe que chez les mammifères. Au fil de l'évolution, la surface du cortex a augmentée en se plissant de plus en plus. Dans ces plis et replis, il existe différentes zones dédiées à certaines fonctions, telle la zone de Broca dédiée au langage. Pour autant il n'est pas toujours facile d'attribuer une seule zone à une fonction : la mémoire, par exemple, fait appel à différentes zones en même temps.

Le cortex du cerveau se divise en différents lobes



Les lobes frontaux : contiennent les centres responsables, entre autre, de l'anticipation, de la personnalité, du comportement et des émotions Cette région nous permet de distinguer le vrai du faux et de raisonner de façon abstraite. Le Lobe frontal **:** prend les décisions, intervient essentiellement dans la planification le langage et le mouvement volontaire.

Les lobes pariétaux: compréhension du langage et sensation
Il joue un rôle important dans l'intégration des informations issues des différentes modalités sensorielles (vision toucher, audition). Cette région du cerveau est notamment impliquée dans la perception de l'espace et dans l'attention (particulièrement visuelle

On désigne parfois le système limbique **sous son nom historique de grand lobe limbique** (*de Broca*).
Le **système limbique** est un groupe de structures du cerveau jouant un rôle très important dans le comportement et en particulier, dans diverses émotions comme l'agressivité, la peur, le plaisir ainsi que la formation de la mémoire.
Le système limbique influe sur le système endocrinien et le système nerveux autonome. Il consiste en plusieurs structures subcorticales situées autour du thalamus :

L'hippocampe : impliqué dans la formation de la mémoire à long terme,
l'amygdale : impliquée dans l'agressivité et la peur,
les circonvolution cingulaire ; fornix ; hypothalamus.

Le système limbique est parmi les plus anciennes parties du cerveau en terme d'évolution : il se trouve aussi chez les poissons, amphibiens, reptiles et mammifères.

Lobes temporaux : **mémoire**
Le lobe temporal est subdivisé en plusieurs régions aux fonctions distinctes.

Une région où les informations auditives parviennent au cortex. Chez l'être humain, cela inclut le langage.
Les fonctions du lobe temporal gauche chez l'être humain s'étendent à la compréhension, la dénomination, la mémoire verbale et d'autres fonctions liées au langage. Certaines régions du lobe temporal interviennent aussi dans le traitement de stimuli auditifs et visuels (par exemple, pour analyser en même temps les mouvements du visage et la voix d'un interlocuteur).

La partie inférieure du cortex temporal semble impliquée dans les traitements visuels de haut niveau concernant des stimuli complexes comme la reconnaissances des visages) et l'analyse des scènes visuelles complexes. Les parties les plus antérieures de cette région sont impliquées dans la perception et la reconnaissance des objets.
Le lobe temporal médian, est impliqué dans la mémoire dite épisodique. Situé au cœur du lobe temporal médian, l'hippocampe joue un rôle essentiel, notamment dans la constitution des souvenirs et la mémoire spatiale. L'amygdale contribue au traitement des aspects émotionnels de la mémoire

Lobes occipitaux : **vue**
Le lobe occipital est le centre visuel. Il permet la reconnaissance des orientations et des contours des images

Le cervelet : **équilibre**
Le cervelet est impliqué dans le calcul des mouvements, la mesure du temps, et diverses autres fonctions motrices et cognitives. Le cervelet distingue les sensations provenant d'actions du sujet de celles qui proviennent de l'extérieur.

Le thalamus : la station de relais qui les relie tous ensemble

Neurone :cellule qui assure la conduction de l'influx nerveux.
Notre cerveau compte 100 milliards de neurones qui, si on les mettait bout à bout, atteindraient 50 000 kilomètres. Chacune de ces cellules nerveuses contient des éléments d'informations devant être transmis à un autre neurone pour que le corps puisse fonctionner normalement. Les neurones contiennent des informations, mais si Celles-ci ne sont pas transmises à un autre neurone, elles sont quasi inutiles. Les dendrites reçoivent les renseignements des autres neurones.

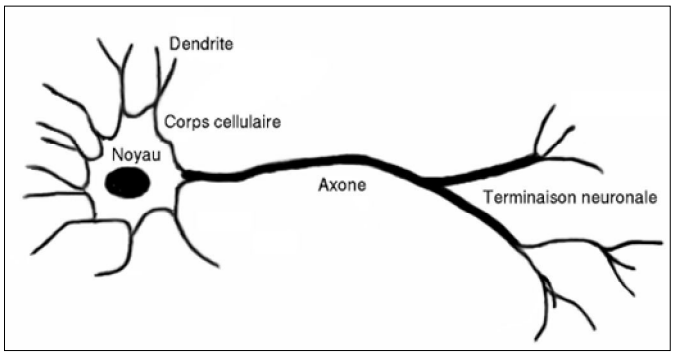


Schéma d'un neurone
(Wikipédia l'encyclopédie libre)

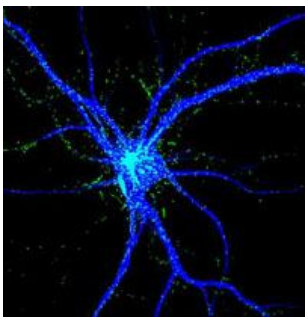


Image microscopique d'une dendrite

(Wikipédia)

Les **dendrites** sont les portes d'entrées des neurones. Elles ne dépassent pas la longueur de 1 mm. Ce sont elles qui reçoivent les signaux émis par d'autres neurones et grâce à l'axone le signal résultant peut être transmis à d'autres neurones. Chaque neurone comporte à peu près une centaine de dendrites qui sont comme les branches du corps cellulaire, le soma. Pour élaborer des connaissances dans le cerveau humain, il faut que les neurones soient connectés entre eux ; les dendrites et l'axone de chaque neurone rendent possible la formation d'un réseau de neurones. Pour penser, pour ressentir des sensations, pour réagir rapidement, les neurones doivent constamment transmettre des influx nerveux qui sont les messages électriques et biochimiques du corps. Lorsqu'on doit agir rapidement - lorsqu'on se fait piquer par exemple - pour qu'une réaction réflexe ait lieu, l'influx nerveux émis par le cerveau doit voyager à l'intérieur des neurones moteurs. Ils partent des dendrites, se rendent au corps cellulaire, puis sortent par l'axone recouvert de myeline. Ces neurones constituent la substance blanche du cerveau.

Les neurotransmetteurs :
Sont les messagers chimiques de notre cerveau.
Les **neurotransmetteurs** et les **neuromédiateurs** sont des substances chimiques libérées par les neurones agissant sur d'autres neurones ou plus rarement sur d'autres types de cellules (comme les cellules musculaires). Lorsqu'un neurone est actionné, les neurotransmetteurs envoient des signaux qui aident à l'envoi ou à la réception des informations entre les neurones. Lorsqu'il y a dysfonctionnement neurologique, celui-ci est souvent lié à une panne dans un neurotransmetteur : si ce dernier n'est pas en mesure de transmettre une information à un autre neurone, il est Impossible de savoir comment accomplir une tâche spécifique.

Ces définitions, extrêmement simplifiées ! ont été prises pour beaucoup sur Internet.
Leur seul but est d'être un aide mémoire.

Texte proposé par
Elisabeth LORRACH

C'est aussi ça un cerveau !!

L'homme commence par être un tube digestif, ensuite un sexe, parfois un cerveau

José ARTUR

Le cerveau ne détermine pas la pensée,
comme le cadre ne détermine pas le tableau .

[L'Energie spirituelle]

Henri BERGSON

Les neurosciences

L'essor des neurosciences s'est accompagné d'un nouveau vocabulaire à base de « Neuro » : neuropharmacologie, neuropsychanalyse, neuroéconomie, neuropédagogie... .

Neurosciences cognitives Les neurosciences sont les sciences du cerveau. Si l'exploration du cerveau date de plus d'un siècle (la découverte des neurones et la cartographie des aires cérébrales remontent au début du XXe siècle), les neurosciences ont connu un développement considérable depuis les années 1980. Grâce au développement notamment de l'imagerie cérébrale, mais aussi par l'essor de la neuropsychologie. Si on parle de « neurosciences cognitives » (le terme a été inventé par Michael Gazzaniga et George Miller à l'arrière d'un taxi new-yorkais à la fin des années 1970), c'est pour indiquer que le but ultime de ces sciences n'est pas de comprendre uniquement la machinerie cérébrale mais de pénétrer le processus de fabrication de la pensée. Pour cela, les neurosciences collaborent avec d'autres disciplines des sciences cognitives comme la psychologie, la linguistique ou l'intelligence artificielle....

CERVEAU,
MODE D'EMPLOI

Avec ses 100 milliards de neurones, le cerveau humain est l'objet le plus complexe existant de notre planète. Et cet objet nous est fourni sans mode d'emploi.

Pourtant, en plein XXème siècle, il est remarquable de constater que, si des millions de personnes connaissent en détail le fonctionnement des moteurs d'automobiles, très peu connaissent, même grossièrement, celui de leur propre cerveau.

Ned Herrmann est à ce titre un précurseur. Considéré aux États-Unis comme le père des « psychotechnologies» du cerveau, il développe depuis plus de 20 ans des outils pour mieux nous connaître, mieux connaître les autres, pour apprendre à apprendre et nous développer.

Comme le dit Ned Herrmann dans la brochure de présentation de sa société: «*Chacun de nous cherche à se comprendre, à s'améliorer, à augmenter son potentiel. Au cours des siècles, cette volonté a été la motivation principale de la vie humaine. C'est elle qui m'a conduit à développer le modèle du "cerveau total."*

Ce modèle a pour but d'expliquer — pour chacun de nous — la manière dont nous pensons, nous agissons, nous apprenons. El les raisons pour lesquelles nous préférons un certain travail à d'autres, ou certaines activités de loisirs à d'autres. Contribuer à développer le potentiel humain, c'est là le sens de ma vie. La technologie des dominances cérébrales que j'ai mise au point a pour but d'aider les gens dans leurs efforts pour mieux se comprendre et s'améliorer; non seulement pour progresser dans leur vie professionnelle et leur vie personnelle, relationnelle et familiale, mais aussi pour mieux comprendre leurs différences et pour mieux communiquer ».

Louis Timbal-Duclaux

Les expériences de Sperry sur des malades au cerveau dédoublé

Au cours d'une expérience, les chercheurs cachèrent les mains d'un patient à sa vue, placèrent un objet familier dans sa main droite, et lui demandèrent de le nommer. Comme prévu, il en fut capable. Mais quand ils mirent le même objet dans sa main gauche et renouvelèrent leur question, il ne put que deviner ce qu'elle contenait. Son cerveau droit connaissait l'objet, mais il n'y avait pas de transmission de l'information à son cerveau gauche, le cerveau verbal, si bien qu'il ne pouvait le nommer avec précision.

Pour une autre série d'expériences, l'équipe mit au point un tachistoscope, instrument optique très particulier doté d'un écran sur lequel une image donnée ne peut être perçue que dans un seul champ visuel — contrôlé soit par le côté droit du cerveau, soit par le côté gauche. Les chercheurs installèrent un patient au cerveau dédoublé devant l'écran, projetèrent simultanément deux dessins différents sur l'écran, un par champ visuel. Ainsi iule image différente atteignait chaque côté du cerveau du sujet. Quand on lui demanda de dire ce qu'il avait vu, le patient décrivit le dessin correspondant à son champ visuel droit. c'est-à-dire celui qu'il «voyait » dans son cerveau gauche. Quand on lui demanda de montrer ce qu'il avait vu, il montra de la main gauche le dessin qu'il avait vu dans son hémisphère droit.

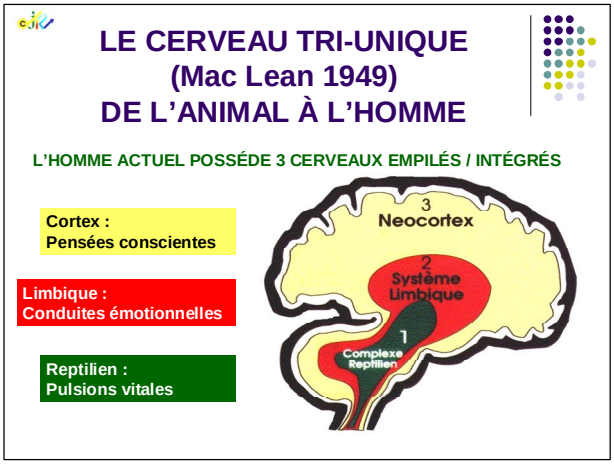
Par ces tests, Sperry et ses collègues démontrèrent que: (1) la perception et le contrôle moteur sont attribués à un hémisphère ou à l'autre; (2) les hémisphères sont spécialisés dans leurs fonctions ; (3) le corps calleux a surtout un rôle unificateur de l'attention et de la conscience, et permet au savoir et à la mémoire d'être répartis entre les deux hémisphères. Il réunit un cerveau divisé.

Les travaux de Sperry donnèrent plus d'informations encore: non seulement chacun des deux hémisphères correspondait à des fonctions distinctes, mais ils semblaient présenter des différences affectives et morales. Pour reprendre les termes de Sperry, «chaque hémisphère du cerveau semblait avoir ses propres sensations, ses propres perceptions, ses propres pulsions à agir» (extrait du film l'Esprit de l'homme)

Liste personnelle des jalons sur la dualité du cerveau

Date :	Chercheur	Découvertes clés
450 Avant J.C.	Hippocrate	Dans le cerveau d'un malade il peut y avoir *dualité mentale*.
1286	Roger Bacon	Les hommes utilisent deux modes de connaissance : l'un par *communication verbale*, l'autre par *expérience non verbale*
1500	Léonard de Vinci	Le cerveau et l'esprit sont des choses *différentes*.
1684	Thomas Browne	Les *deux* moitiés du cerveau influent sur le comportement humain.
1844	Arthur Wigan (docteur en médecine)	L'homme doit avoir deux esprits et deux cerveaux.
1870	Victor Horsley (docteur en médecine)	Nous ne sommes pas des êtres vivants uniques. Il y a en réalité *deux* personnes en nous.
1874	John Hughlings-Jackson (docteur en médecine)	Un des deux hémisphères chez les humains prend la direction : c'est l'hémisphère *dominant*.
1960	Roger Sperry (docteur en philosophie)	Les expériences sur le cerveau dédoublé démontrent que l'hémisphère gauche et le droit sont spécialisés.
1975	Robert Ornstein (docteur en philosophie)	Les hémisphères d'un être humain *normal* sont spécialisés « de façon prévisible et mesurables ».
1976	Henry Mintzberg (docteur en philosophie)	Les humains peuvent être à la fois « intelligents et stupides ».

La théorie du cerveau à trois étages



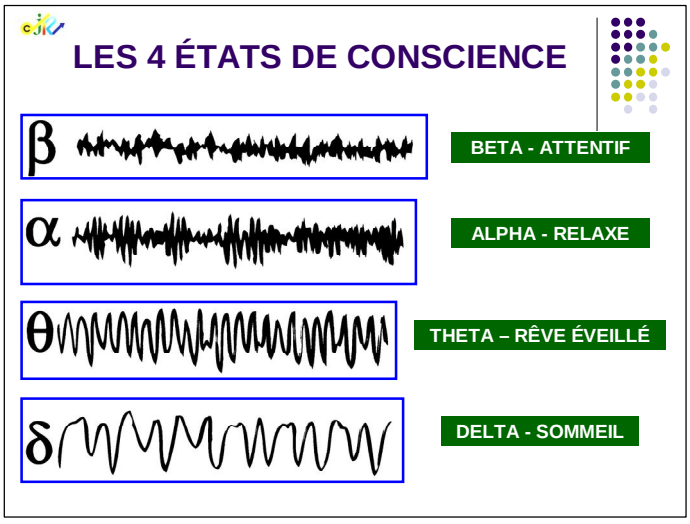
Le Dr Paul McLean, chef du laboratoire sur l'évolution et le comportement du cerveau à l'Institut national pour la santé mentale à Bethseda (États-Unis), a proposé la théorie du cerveau à trois étages. Selon elle, le cerveau humain est en réalité composé de trois cerveaux, chacun superposé au précédent, comme les poupées russes emboîtées l'une dans l'autre.

Le premier est le cerveau reptilien primitif, ainsi appelé parce qu'il ressemble au cerveau des reptiles préhistoriques, et à celui des alligators et des lézards de nos jours. Ce cerveau, comprenant le tronc cérébral, le cerveau médian, les ganglions basaux et le système d'activation réticulaire, est esclave de ses antécédents : dirigé par l'instinct, il semble contenir le savoir ancestral de l'espèce.

Chronologiquement, le second cerveau est le cerveau limbique, ou mammifère, qui encercle le cerveau primitif, et qui se compose du système limbique. On pense qu'il s'est développé il y a 200 ou 300 millions d'années. Nous avons ce cerveau en commun avec les mammifères inférieurs comme les rats, les lapins et les chevaux. Le cerveau limbique enregistre récompenses et punitions, est le siège des émotions, et contrôle le système nerveux autonome du corps.

Enfin, au-dessus du cerveau limbique, se trouve le néocortex, ou «calotte pensante», masse de matière grise d'aspect plissé, qui a évolué avec une extraordinaire rapidité durant le dernier million d'années pour produire l'Homo sapiens. Nous partageons le néocortex avec les mammifères supérieurs tels que les chimpanzés, les dauphins et les baleines. Ce qui distingue le cerveau de l'homme de celui des autres animaux est que le néocortex de l'homme est très grand par rapport au cerveau et au corps. C'est le néocortex qui nous permet de penser, percevoir, parler, et agir comme des êtres civilisés

L'électro-encéphalogramme à l'écoute de l'activité du cerveau



Comme toutes les cellules du corps humain, les neurones produisent de l'électricité en fonctionnant. Un cerveau humain en activité produit facilement 10 watts mesurables. Cette activité électrique neurale est à l'origine des ondes mesurées par les instruments encéphalographiques.

Comme le schéma cérébral de l'activité électrique change en réaction à des changements de situation, la forme des ondes change également, probablement des centaines de fois par jour, chez une personne intellectuellement active.

Quand l'électro-encéphalogramme mesure ces changements sur une personne exécutant des activités spécifiques, il est possible de localiser le fonctionnement du cerveau en révélant quelles parties du cerveau travaillent intensément et quelles parties sont au repos.

Le fonctionnement en situation

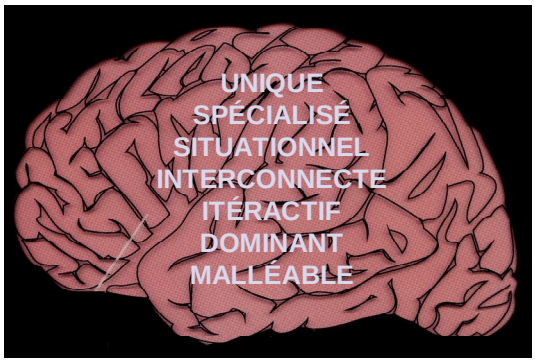
Interconnecté dans sa structure, le cerveau est aussi en situation dans son fonctionnement. En situation, ou situationnel signifie que, dans une situation donnée, la région du cerveau spécialisée dans l'accomplissement de cette tâche est activée, alors que les régions non requises pour cette tâche sont mises en repos. Nous savons qu'il en est ainsi, car les parties activées donnent la preuve de leur activité par l'électricité, en émettant des ondes bêta. Les parties du cerveau détendues montrent des profils d'ondes alpha ou thêta. Pat exemple, quand une personne parle, le centre du langage est occupé; pendant ce temps le centre du calcul, entre autres, est oisif. Quand une personne n'est pas en train de parler, mais de multiplier 9 par 12, le centre du calcul passe en bêta, et le centre du langage se repose en alpha. Quand une personne fait paisiblement de la peinture, les centres du langage et du calcul sont tous deux oisifs en alpha, et les centres visuels et de traitement de l'espace passent en bêta.
L'aptitude à fonctionner en situation est cruciale pour l'efficacité. Pensez un instant à ce que vous feriez si, entreprenant d'additionner une colonne de chiffres, il vous était impossible de supprimer la conscience des mouvements et des bruits autour de vous. Comme je l'ai mentionné plus haut, des interférences entre l'hémisphère droit et le centre du langage de l'hémisphère gauche peuvent provoquer le bégaiement. Il est nécessaire de débrancher certaines parties du cerveau situationnellement, de façon que les parties utiles puissent fonctionner sans concurrence ou interférence

Le fonctionnement itératif

L'itération est un mouvement d'aller-retour des signaux dans les centres spécialisés du cerveau, qui sert à faire progresser l'exécution d'une tâche. Le processus itératif peut consister en un unique ou en de nombreux allers-retours selon la complexité de la tâche. L'itération se produit à l'intérieur d'un même hémisphère ou entre deux hémisphères.
Voici un exemple simple impliquant un mouvement d'aller-retour entre les structures cérébrales spécialisées dans le traitement conceptuel de l'espace, et celles spécialisées dans le traitement du langage. L'itération a lieu dans le corps calleux qui relie les deux structures cérébrales clés impliquées ici.
On montre à un groupe de personnes un film exprimant une idée complexe par des métaphores visuelles. Le film terminé, on leur demande de noter leur interprétation du sens du film.
Prenons une femme dans ce groupe et suivons son processus mental. Tandis qu'elle regarde le film, la partie non verbale/conceptuelle de son cerveau traite l'information métaphorique reçue visuellement et forme un concept spatial. Pour écrire son interprétation du sens du film, elle a besoin de recouvrir sa compréhension conceptuelle du film par des mots. Le premier mouvement itératif se produit lorsque les signaux du centre conceptuel sont envoyés vers le centre du langage, lui donnant la possibilité de mettre le concept en mots et de l'écrire noir sur blanc. Tandis qu'elle écrit, le processus itératif se répète de nombreuses fois, traduisant les images en mots et les mots en images, jusqu'à ce qu'elle soit satisfaite de son interprétation. On lui demande alors de partager ses pensées avec le groupe. A nouveau, le processus itératif lui permet de vérifier ce qu'elle a écrit en se référant à sa mémoire conceptuelle du film. Tandis qu'elle écoute les interprétations données par les autres, elle vérifie là encore, comparant ses pensées aux leurs, comparant ce qu'elle a écrit à ce qu'elle a entendu, et ainsi de suite. Même lors d'un exercice simple, le traitement mental itératif de l'information est extrêmement complexe.
La spécialisation, l'interconnexion, l'itération et la situationalité sont les quatre caractéristiques clés qui aident à expliquer le fonctionnement du cerveau humain. La description devient plus complète avec l'hypothèse du cerveau et celle des neurones. En ajoutant les théories du cerveau à trois étages et les théories du cerveau gauche/ cerveau droit, et en incorporant la théorie de la dominance cérébrale, nous avons les éléments essentiels d'un principe organisateur sur lequel on peut fonder un modèle exploitable du fonctionnement du cerveau.
Certains se réfèreront à la bibliographie pour des lectures complémentaires.

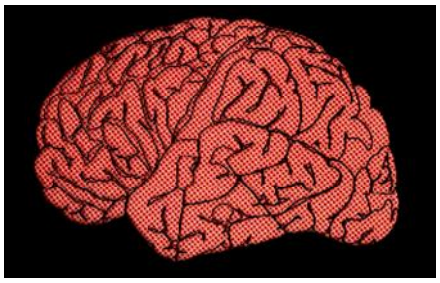
Quatre nœuds interconnectés des processus mentaux spécialisés qui fonctionnent à la fois en situation et à répétition créant un cerveau total dans lequel un ou plusieurs parties deviennent naturellement dominantes

LES CARACTÉRISTIQUES CLÉS DU CERVEAU



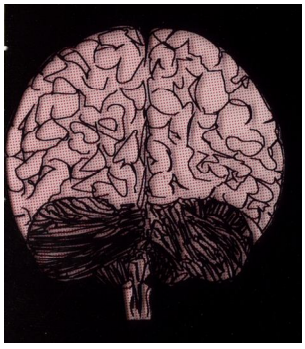
TOTAL

NOTRE CERVEAU CET INCONNU QUI NOUS COMMANDE



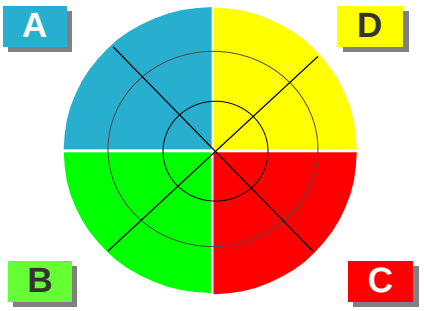
100 milliards de neurones
1400 grammes
25 watts

PHYSIOLOGIE



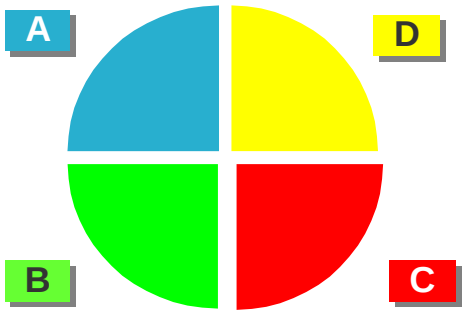
LE CERVEAU

APPLICATION



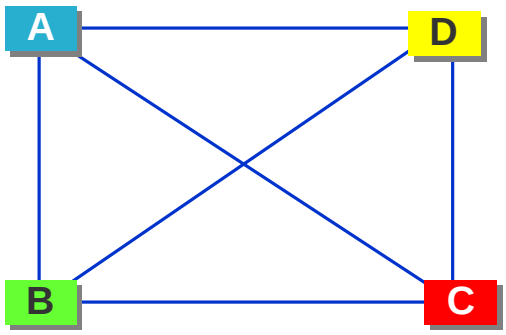
LE PROFIL

MÉTAPHORE



LE MODÈLE CERVEAU TOTAL

ARCHITECTURE



LE PRINCIPE D'ORGANISATION

LE MODÈLE HERRMANN

Ces 4 espaces forment un ensemble corrélé et interactif, représenté par les mots-clés suivants :

ESPACE CORTICAL GAUCHE	ESPACE CORTICAL DROIT
Logique, Analytique, Mathématique, Technique, Résolution de problèmes **A**	Créatif, Synthétique, Artistique, Global, Conceptuel **D**
B Contrôlé, Conservateur, Planificateur, Organisateur, Administrateur	**C** Contacts humains, Émotif, Musicien, Spirituel, Verbal
ESPACE LIMBIQUE GAUCHE	**ESPACE LIMBIQUE DROIT**

A. néglige

- Les sentiments
- Les solutions alternatives

D. néglige

- La pratique
- Les détails

B. néglige

- Les idées nouvelles
- Le cadre général

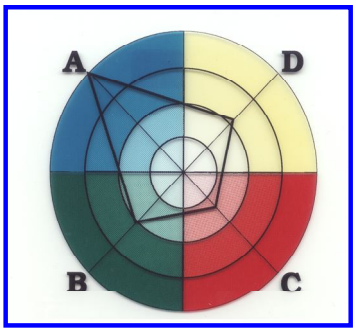
C. néglige

- Les faits
- La logique

PROFESSSIONS TYPIQUES

CHIRURGIENS INGÉNIEURS BANQUIERS AVOCAT		**PUBLICITAIRES FORMATEURS ARTISTES AUTEURS**
A **CORTICAL GAUCHE**	**MOTS CLÉS** FAITS FINANCIER TECHNIQUE RATIONNEL PERFORMANCE	RISQUE PLAISIR FANTAISIE ESTHÉTIQUE IMPULSIVITE D **CORTICAL DROIT**
LIMBIQUE GAUCHE B	ORGANISATION PROTECTION PRUDENCE FIABILITÉ FORMEL	CONTACT HUMAINS SATISFACTION SENTIMENTS SENSIBILITÉ SPIRITUALITÉ **LIMBIQUE DROIT** C
COMPTABLES PLANIFICTEURS ADMINISTRATIFS CONTRÔLEURS		**MUSICIENS INFIRMIÈRES ENSEIGNANTS TRAVAILLEURS SOCIAUX**

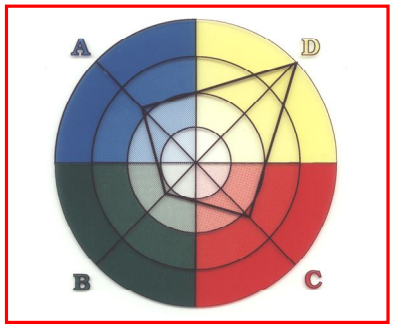
PRÉFÉRENCES EN CORTICAL GAUCHE



Cette personne préfère aborder les situations dans leur logique, de façon rationnelle et analytique.

Elle est très attirée par la résolution de problèmes.

PRÉFÉRENCES EN CORTICAL DROIT

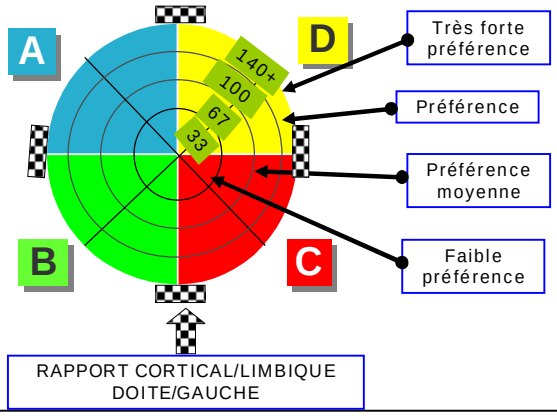


Cette personne préfère projeter des situations d'avenir en imaginant des solutions globales.

Elle est très intéressée par les réflexions stratégiques.

PROFIL DE PRÉFÉRENCES CÉRÉBRALES

GUIDE DE LECTURE



Cortical gauche	Limbique gauche	Limbique droit	Cortical droit
Logique Analytique Mathématique Technique Résolution de problème	Contrôlé Conservateur Planificateur Organisé Administratif	Contacts humains Émotif Musical Spirituel Verbal	Imaginatif Synthétique Artistique Global Conceptuel
A	B	C	D

	PARENTS	
	ÉPOUX	
	FRÈRE(S) & SŒUR(S)	
	ENFANTS	
	AMIS	
	COLLABORATEURS	

LE CERVEAU

COMPOSITION :
100 milliards de neurones
80 milliards de cellules gliales

LE NEURONE :
Tension : 20 millivolt
Connexions : entre 100 et 10 000
Capacité : 50 000 messages/mn

LE CORPS CALLEUX :
200 millions de connexions

ANATOMIE :
2 hémisphères - 4 lobes

Temporal : audition **Pariétal** : sensations
Occipital : vision **Frontal** : motricité
+ aires associatives

4 Styles de fonctionnement mental et comportemental

	Quadrant A	Quadrant B	Quadrant C	Quadrant D
Mots clés	logique factuel rationnel critique analytique quantitatif directif mathématique	lecture technique collecte des données conservatisme contrôlé séquentiel clair et net dominant détaillé	musical spiritualiste symbolique aime parler émotionnel intuitions sent. lecture perso.	créateur innovateur intuition idées simultané synthétique global artistique spatial
Talents	résolution de problèmes analyse statistique technique stratégique	planning superviser réglementer administrer achever	exprimer des idées relations humaines écrire correspondance enseigner/former	créatif innovateur intégrer promoteur du changement vision à long terme conceptualiser
Phrases favorites utilisées par la personne	«Outils» «Matériels» «Préciser les objectifs» «Décomposer» «Mettre à part» «Analyse critique»	«Créer des habitudes» «On l'a toujours fait comme ça» «La loi et l'ordre» «Autodiscipline» «D'après des textes» «Ne pas prendre de risques» «Procéder par ordre»	«Travail d'équipe» «La famille» «Participation» «Respect des valeurs» «Développement personnel» «Ressources humaines»	«Envisager des idées» «Une vision globale» «Sur une large base» «La synergie» «Les raccourcis» «Brain storming» «Innovant»
Expressions critiques de la part des autres	«Fada des chiffres» «Assoiffé de pouvoir» «Calculateur» «Sans égards pour les autres»	«Incapable de penser par lui-même» «Sans idées» «Esprit à sens unique» «Rivé au sol» «Tatillon»	«Cœur sur sur la main» «Grand bavard» «Touche à tout» «En fait trop» «Se fait avoir»	«Désordonné» «Ne peut pas se fixer» «Idéaliste» «À côté de la plaque» «Grand rêveur»

Vous pouvez d'écrire les gens de votre entourage à l'aide des adjectifs trouvant dans les quadrants ABCD et trouvez les préférences cérébrales des gens de votre entourage

Pour avoir votre profil de préférences cérébrales d'une manière plus objective vous pouvez consulter le site :

www. herrmann-europe.com
Herrmann International Europe
102 Boulevard Franklin Roosevelt 92566 RUEIL MALMAISON CEDEX
Tél : 01 47 51 31 15
ou
www.chidharom.fr
C.E.C.M.I.
6A Rue Principale – 68210 HECKEN -
Tél : 03 89 25 91 03.

Bibliographie

- **Les dominances cérébrales et la créativité** – Ned Herrmann – Editions Retz – 1992.
- **Les notes des séminaires de certification et d'accréditation** -1982 – 2006 de Jérôme CHIDHAROM.
- **Deux cerveaux pour apprendre** – Linda WILLIAMS – Editions d'organisation – 1986.
- **Utilisez son cerveau** – Dominique CHALVIN – Editions ESF – 1986.
- **Atlas du cerveau** – Rita CARTER – Collections Atlas Monde – 1999.
- **Le cerveau** – Bibliothèque de la science – 1984.
- **Utilisez les pouvoirs de votre cerveau** – Jacquelyn WONDER / Priscilla DONOVAN / Editions Garancière – 1987.
- **Biologie des passions** – Jean-Didier VINCENT - Editions Odile Jacob – 1986.
- **Neurobiologie de la personnalité** – Joseph LEDOUX - Editions Odile Jacob – 2003.
- **J'apprends donc je suis** – Hélène TROCME-FABRE- Editions d'organisation – 1987.
- **La révolution du cerveau** – Marilyn FERGUSON – Editions Calmann-Lévy - 1974

Jérôme Chidharom
Psychothérapeute—Socio-Somato-Analyste
Formateur — Coach — Consultant
Tél . 03 89 25 91 03
e-mail : info@chidharom.fr site : www.chidharom.fr

PORTE DONNANT SUR LA NORMALITÉ – TOUS CEUX QUI ENTRENT ICI SONT NORMAUX

L'unique comme normal.
Tandis que les chercheurs sur le cerveau confrontent de nombreuses théories, aucun parmi eux n'avance comme argument que tout cerveau est semblable aux autres. Les cerveaux sont comme les flocons de neige : chacun est différent des autres, de même que les modèles mentaux complexes et les comportements qui les accompagnent. Il est normal d'être différent, car *aucune personne n'est semblable à une autre.*

Mais jusqu'à quel point peut-on parler de différence ? Où est la frontière entre l'unique, l'excentrique, l'anormal et le pathologique ? Le débat fait rage depuis des siècles, et il ne trouvera sûrement pas de solution de mon vivant.

Mon but n'est pas d'indiquer qui devrait être *exclu ;* c'est plutôt d'élargir la définition de qui devrait être *inclus.*

L'utilisation de définitions plus larges de la normalité possible dans le modèle à quatre quadrants débouche sur plusieurs autres idées. Voici des messages d'espoir. J'aime à penser qu'ils aideront ceux qui ont l'intention de vivre plus créativement.

Ce sont :

1. Les différences ne sont pas seulement normales, elles sont aussi positives et créatives.
2. Apprécier et utiliser ces différences mentales donne plus de facilité pour affronter le changement, parce que cela nous rend plus créatifs.
3. En prenant conscience du vaste spectre des talents mentaux — les nôtres et ceux des autres — nous pouvons faire de meilleurs choix dans la vie : en particulier en matière d'éducation et d'orientation vers une profession.
4. Si ceux qui dirigent les autres veulent bien reconnaître et honorer les préférences personnelles, et donner aux gens l'occasion de mettre en harmonie leur travail et leurs préférences, ils pourront bénéficier d'énormes gains de productivité.

En apprenant à apprécier et, par-dessus tout, à *affirmer* les qualités mentales des uns et des autres, nous pouvons participer à la formation d'une communauté véritable, ce qui est peut-être notre meilleure chance de survie dans ce monde déchiré par les luttes.

Appliquées à titre personnel, ces idées peuvent permettre à chacun de s'affirmer, et elles sont la source d'une énorme énergie. Il en a été ainsi dans ma vie ; il peut en être de même dans la vôtre.

Ned Herrmann

L'apoptose ou lorsque les cellules se suicident

Steve CHARRETTE

Savez-vous que toutes les cellules qui constituent un animal ont la capacité de se faire hara-kiri ? Ce phénomène, que l'on nomme «mort cellulaire programmée» ou «apoptose», est nécessaire au développement et au maintien du bon fonctionnement d'un organisme vivant. Cependant, à l'occasion, une cellule peut perdre sa capacité de mourir. Lorsqu'il s'agit d'une cellule cancéreuse, les conséquences en sont alors tragiques. Si on parvenait à rétablir ou à amplifier ce mécanisme chez des cellules potentiellement dangereuses, on pourrait alors les éliminer plus facilement et ainsi sauvegarder la santé de l'individu. Mais, avant cela, les chercheurs doivent d'abord bien comprendre la mécanique biologique régissant l'apoptose

Rôles de l'apoptose

C'est au milieu du siècle dernier que l'on reconnut que chaque organisme vivant, y compris l'être humain, est composé de cellules et que ces dernières sont l'élément de base de la vie. Peu de temps après, on remarqua que certaines cellules mouraient lors du développement normal d'un organisme. L'un des premiers cas décrit fut celui du têtard qui perd sa queue lorsqu'il devient grenouille. Les cellules constituant la queue meurent les unes après les autres, selon un ordre précis et programmé. La mort des cellules provoque ainsi la disparition de l'organe inutile au stade adulte. La mort cellulaire programmée, qui plus tard allait être appelée «apoptose», venait d'être découverte. On s'aperçut par la suite qu'elle était essentielle au bon fonctionnement de tout organisme. Elle permet, par exemple, d'éliminer environ 85 % des neurones en formation dans le cerveau d'un embryon en développement. Ce ménage est nécessaire, car le surplus de neurones provoquerait un bruit de fond nuisible au fonctionnement normal du cerveau, un peu comme si on essayait de lire ce texte pendant un concert rock. De même, plus de 95 % des cellules du système immunitaire disparaissent par apoptose, libérant l'organisme des cellules non efficaces ou qui pourraient réagir contre lui. Finalement, l'apoptose protège l'organisme en éliminant la très grande majorité des cellules infectées, endommagées ou potentiellement cancéreuses qui peuvent nuire à la santé de la personne

L'apoptose est le type de mort cellulaire tout désigné pour l'élimination des cellules excédentaires ou «nuisibles». C'est une mort douce. La cellule apoptotique se fragmente en plusieurs petits sacs étanches qui sont absorbés et éliminés par les cellules environnantes *(figure 1)*. L'apoptose s'oppose à la nécrose qui, elle, n'est pas programmée. La nécrose survient accidentellement lorsque la cellule est grandement malmenée, par exemple lors de brûlures ou de fortes compressions. La cellule meurt alors en éclatant. Son contenu se retrouve dans le milieu environnant et provoque une réaction inflammatoire. La nécrose se compare ainsi à l'explosion d'un édifice: il y a des dommages aux bâtiments voisins (les autres cellules), un ménage et des réparations sont nécessaires. L'apoptose, elle, ne laisse pas de traces

État de la recherche actuelle...

Depuis quelques années, en recherche biologique, l'apoptose est *in*. Maintenant que les premières bases moléculaires et biochimiques du phénomène ont été établies, il y a environ cinq ans, on assiste à une explosion dans l'acquisition des connaissances concernant l'apoptose. À travers le monde, des centaines de laboratoires, dont le mien, s'intéressent à ce sujet. Le nombre d'articles scientifiques traitant du sujet qui paraissent chaque année augmente de manière exponentielle depuis le début des années 90. Près de 15000 articles concernant la mort cellulaire programmée ont déjà été publiés, dont presque le tiers (4500) en 1997 seulement! En consacrant environ une heure à la lecture de chaque article, un néophyte devrait lire pendant plus d'un an et demi sans arrêt, jour et nuit, pour faire le tour de toute la littérature traitant de l'apoptose. Et ce n'est pas terminé: l'apothéose scientifique dans ce domaine est loin d'être atteinte! Pour les scientifiques qui cherchent à élucider le fonctionnement de l'apoptose, tenir ses connaissances à jour relève parfois du défi... Malgré ce fantastique accroissement des connaissances sur l'apoptose, des questions subsistent. Quels sont les mécanismes qui disent à une cellule qu'il est temps pour elle de déclencher sa propre mort? Quelles molécules sont impliquées dans le processus? Pourquoi, dans certains cas, les cellules ne peuvent-elles plus mourir? Est-il possible de contrôler, de façon positive ou négative, cette mort programmée? Même si ces interrogations sont partiellement résolues, il reste énormément de travail à faire pour bien comprendre tout le mécanisme

On sait que l'apoptose peut être déclenchée par des signaux provenant de la cellule elle-même ou de son environnement. Ainsi, la cellule peut décider de se suicider si elle se rend compte que son bagage génétique est altéré. Par ailleurs, les cellules immunitaires peuvent aussi émettre des signaux pour enclencher l'apoptose d'une autre cellule si cette dernière est infectée par un virus. La mort programmée fait intervenir divers pro-

cessus moléculaires mettant en jeu différentes composantes de la cellule. En première ligne, un éventail de protéines jouent des rôles variés dans l'initiation, la propagation du signal d'apoptose et dans l'exécution de cette dernière. Plusieurs de ces protéines ont déjà été identifiées et bien caractérisées. On a attribué à certaines des acronymes aussi joyeux que MORT-1 ou RIP! Pour simplifier, disons que ces composantes de la mort fonctionnent en cascade, ce qui a l'avantage d'amplifier et d'accélérer le phénomène dans la cellule qui doit mourir. D'abord, une molécule initiatrice du signal d'apoptose active un certain nombre de protéines de relais. Ces dernières, à leur tour, activent un plus grand nombre de protéines capables de dégrader divers éléments de la cellule. Les produits de dégradation sont ensuite empaquetés dans des petits sacs formés par la membrane extérieure de la cellule mourante lors de sa fragmentation

... et de ses limites

L'une des plus grandes difficultés à laquelle font face les scientifiques est d'établir les multiples liens existant entre les différentes molécules impliquées dans l'apoptose. Quelle protéine active ou inhibe telle autre? Quelle enzyme dégrade telle composante de la cellule? Comment se forment les petits sacs? Dans quel ordre se produisent ces événements? Mon projet de recherche, par exemple, consiste à démontrer l'action inhibitrice d'une protéine sur l'effet apoptotique d'une autre. Et ce n'est pas aussi simple qu'on pourrait le croire. En effet, les techniques d'analyse actuelles ne sont pas assez sensibles et elles ont souvent les allures d'un éléphant dans une boutique de porcelaine. Par exemple, on doit souvent accroître de manière artificielle la quantité de protéines présentes dans la cellule, ce qui a parfois pour effet de modifier leur fonction. Dans ces conditions, les résultats obtenus sont discutables et doivent être confirmés en utilisant une ou deux autres méthodes ou approches totalement différentes. Malheureusement, le nombre de techniques applicables est limité et il est souvent difficile de contrevérifier les résultats.
Le scientifique étudiant l'apoptose doit faire face à un autre problème de taille. Les cellules des multiples organes qui composent un organisme vivant possèdent des mécanismes d'apoptose parfois fort différents. Par exemple, une cellule du foie ne se suicide pas de la même façon qu'un neurone. Il est alors souvent difficile de tirer des conclusions générales d'une expérience particulière. Qui plus est, dans une même cellule, il arrive que des protéines qui induisent la mort dans certaines conditions accentuent la survie dans d'autres circonstances. Un vrai casse-tête! Les scientifiques doivent alors redoubler d'imagination et de vigilance pour conserver une vision globale des choses, tout en demeurant critiques sur l'ensemble des résultats publiés. La biologie cellulaire conserve de nombreuses zones grises. Les réponses qu'obtiennent les chercheurs sont rarement simples.

Quand la cellule ne répond plus, c'est la fin

À l'occasion, il arrive que les mécanismes d'apoptose ne soient plus fonctionnels. Les conséquences peuvent être tragiques. Par exemple, il est possible qu'une cellule potentiellement cancéreuse ne puisse plus s'éliminer, soit parce qu'elle a perdu ses fonctions suicidaires, soit parce que les signaux extérieurs pouvant provoquer sa mort sont inopérants. Cela mène alors à la formation d'une tumeur par multiplication continue de la cellule qui n'a pas été capable de se donner la mort. Les cellules ne pouvant ou ne voulant plus mourir finissent par tuer l'individu. Voilà un autre paradoxe relié à l'apoptose: une cellule qui ne se suicide pas provoque, en bout de ligne, la mort de tout l'organisme!
L'apoptose, comme bien d'autres phénomènes biologiques, révèle difficilement ses secrets aux chercheurs. Ces derniers doivent souvent surmonter des contraintes autant expérimentales qu'intellectuelles. Mais ne perdons pas espoir! La recherche, de la même façon que la vie, finit toujours par trouver son chemin. Un jour, on pourra probablement traiter certaines maladies en induisant l'apoptose des cellules nuisibles. Qui sait, la mort cellulaire programmée pourrait même devenir un traitement esthétique contre l'obésité en éliminant les cellules graisseuses surnuméraires...

Article proposé par
Jérôme CHIDHAROM

Références

DARNELL, J., LODISH, H., BALTIMORE, D., *Biologie moléculaire de la cellule*, 2e édition, De Boeck Université, 1993, 1102 pages.

JACOBSON, M.D., WEIL, M., RAFF, M. C., *Cell*, vol. 88, 1997, p. 347-354.

MILICH, E., SCHIMKE, R.T., *Apoptosis*, Plenum Press, 1994, 272 pages

« Il semble qu'il existe dans le cerveau une zone tout à fait spécifique qu'on pourrait appeler la mémoire poétique et qui enregistre ce qui nous a charmé, ce qui nous a émus, ce qui donne à notre vie sa beauté »

Milan Kundera

Une application des Neurosciences en entreprise par le Neuro Marketing

Dans les entreprises, on parle de plus en plus de neuroscience, pour ma part, j'ai travaillé avec la force de vente sur les bases du Neuro Marketing. Je me suis inspirée du le livre de Patrick Renvoisé et Christophe Morin : **« Le Neuro Marketing, Nerf de la Vente »** (Edition De Boeck 2005)

C'est quoi le neuromarketing ?

Une définition couramment admise aujourd'hui le présente comme une nouvelle branche du marketing, « *qui s'appuie sur les techniques issues des neurosciences pour mieux identifier et comprendre les mécanismes cérébraux qui sous-tendent les comportements d'achat, dans la perspective de vendre plus et mieux.* »

Professeur Pierre CELIER

Les recherches de Neuromarketing se sont développées aux États-Unis dès 1990.

Bien qu'étant une micro entreprise, j'ai rapidement compris en quoi cet outil pouvait nous être utile ; C'est un plus incontestable à mettre dans notre boite à outil, il est complémentaire à ceux que nous utilisons déjà. Cet outil va nous permettre de prendre un peu d'avance sur nos concurrents **!** Avoir quelques longueurs d'avance n'est jamais à dédaigner, dans n'importe quelle profession, que ce soit dans la vente ou la psychothérapie.

La vente, la psychothérapie ou tout autre métier de contact se fonde en grande partie sur la communication. Mieux nous saurons communiquer, meilleurs seront nos résultats.

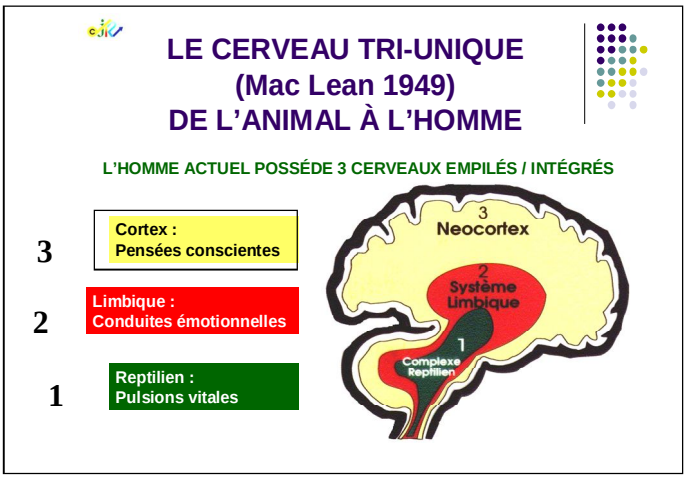
Il est important de savoir communiquer avec la partie de notre cerveau qui prend les décisions :
LE CERVEAU REPTILIEN OU PRIMITIF.

Si nous apprenons à lui parler, nous serons de meilleurs communicateurs, de meilleurs vendeurs. Dans le domaine de la vente, il est important de savoir que la plupart des gens achètent sur une base émotionnelle et justifient ensuite rationnellement leur décision d'achat.

<u>Les 3 parties de notre cerveau.</u>

Le « cerveau triunique » de Paul MacLean,
Trois cerveaux distincts, apparus successivement au cours de l'évolution, cohabitent en nous :

- **Le cerveau Reptilien**
- **Le cerveau Limbique**
- **Le Néocortex**



PRISE DE DÉCISION
le REPTILIEN

Le cerveau **PRIMITIF** ou **REPTILIEN**, ou encore cerveau **ARCHAÏQUE**, le plus ancien, assure les fonctions vitales de l'organisme en contrôlant la fréquence cardiaque, la respiration, la température etc. Il répond aux besoins fondamentaux et assure ainsi la sauvegarde de l'individu et de l'espèce. Il comprend le tronc cérébral et le cervelet, essentiellement ce qui forme le cerveau d'un reptile.
Ces comportements sont incapables d'adaptation car il n'a accès qu'à une mémoire à court terme. Il agira toujours d'une manière rigide et stéréotypée, une même situation produira toujours les mêmes effets. Il correspond à notre univers non verbal de gestes et comportements automatiques. Il est le lieu de la routine, des rituels, des cérémonies… de ce fait le langage reptilien est essentiel dans les relations humaines.

Il décide. Il prend en compte les apports des deux autres cerveaux, le limbique et le néocortex, mais c'est lui qui contrôle le processus de la prise de décision.

PENSÉES ÉMOTIONNELLES
le LIMBIQUE

Le cerveau **LIMBIQUE** ou **INTUITIF** est apparu avec les premiers mammifères, il est capable de mémoriser les comportements agréables ou désagréables, il ressent, traite les émotions et les sentiments profonds. C'est le centre physiologique des émotions. Sa fonction essentielle est la survie par une bonne adaptation à l'environnement social : empathie, intégration à un groupe, sentiment de sécurité, conviction, croyance… C'est le siège de nos valeurs. C'est également le lieu des mécanismes de motivation, de réussites et d'échecs, de plaisir et déplaisir…

Le cerveau limbique est imperméable à toute logique. Il agit comme un filtre, il a un rôle sélectif. Il enregistre tous les souvenirs ayant ainsi un rôle essentiel dans la mémoire à long terme
Il partage avec les deux autres cerveau :
le néocortex et le reptilien.

PENSÉES RATIONNELLES
le NÉOCORTEX

Le **NÉOCORTEX**, prend de l'importance chez les primates et culmine chez l'humain avec ses deux gros hémisphères cérébraux. Le nouveau cortex n'est plus une machine, lorsqu'il est stimulé, il peut répondre d'une façon originale et créative à un problème posé. Le cerveau peut recombiner les éléments mémorisés il peut ainsi créer des structures nouvelles, « les structures imaginaires »
(H. Laborit)
C'est le siège du langage, de la pensée abstraite, de l'imagination.

Il traite les données rationnelles et partage ses déductions avec les deux autres : le cerveau limbique et le cerveau reptilien.

Le cerveau reptilien est :

Egocentrique – le centre du moi – il n'a d'intérêt et de sympathie que pour ce qui concerne directement son bien être et sa survie.

Il est sensible aux contrastes Les opposition lui permettent de prendre des décisions rapides, sans risque .Sensible au contraste : avant/après –risqué/sur – lent/rapide.
Sans opposition, il est dans un état de confusion qui le conduit à retarder sa décision ou à ne pas en prendre du tout.

Il aime les **informations tangibles.** Il cherche ce qui lui est familier, amical. Ce qui peut être reconnu rapidement, ce qui est concret, immuable.
Il est incapable de prendre en compte un concept comme : « une solution flexible » ou une « architecture intégrée » ou une « Approche évolutive ». il apprécie les idées concrètes, simples et faciles à saisir : Plus d'argent – incassable - livraison sous 24 heures…

Il se souvient du début et de la fin d'un événement, mais oublie à peu près tout ce qu'il y a entre. Ce point est essentiel pour construire et présenter les messages. Le mieux : placer le contenu le plus important en début, et le répéter à la fin
- Ce qui est dit au milieu est la plupart du temps oublié ! -
Il est visuel – le nerf optique est physiquement connecté au cerveau primitif et lui transmet 25 fois plus d'information quel le nerf auditif.

Il réagit vivement aux émotions. Une émotion provoque une réaction chimique dans le cerveau et influence directement la manière dont sont traitées et mémorisées les informations.

Le cerveau primitif répond à ces 6 stimuli. Une bonne maîtrise de ces stimuli aide à : à mieux faire passer un message, à être plus efficace dans toutes les formes de communication.

Savoir communiquer avec la partie de notre cerveau qui prend les décisions est un enjeu important. Il faut donc apprendre à parler avec notre cerveau reptilien ou primitif.

POUR MIEUX COMMUNIQUER,

Diagnostiquez les Frustrations ou les BESOINS

Poser les bonnes questions
Ecouter attentivement et jusqu'au bout les réponses
La véritable frustration de l'autre se niche souvent dans son inconscient – votre interlocuteur n'a souvent pas conscience de sa véritable frustration.

Notre **cerveau primitif étant égocentrique,** il
sera attentif aux solutions qui lui éviteront les frustrations qu'il ressent.
(Si vous vendez des perceuses votre client n'aura que faire des perceuses, il veut des trous)
Votre écoute doit vous amener à diagnostiquer ses besoins ou ses frustrations liés aux trous dont il a besoin… et non pas à ses frustrations liées aux perceuses…)

En combinant votre connaissance produit avec la compréhension et l'interprétation de la situation que fait votre client, puis en approchant ces deux points du résultat que veut obtenir votre client, vous obtiendrez un diagnostic précis.

Différenciez vos REVENDICATIONS

Le cerveau reptilien répond favorablement aux contrastes, fortement affirmés.
Qu'est-ce que cette proposition m'apporte par rapport au fait de ne rien changer ?
En tant que vendeur il est important que vous vous demandiez :
Est-que ma solution est la seule capable de guérir les frustrations de mon interlocuteur ?

Démontrez votre APPORT

Il faut prouver ce que vous dites. Le cerveau a besoin d'éléments tangibles. Il cherche des preuves irréfutables lui démontrant que votre solution va lui permettre de survivre ou de tirer des bénéfices.

Le cerveau primitif ne peut pas décider aussi longtemps qu'il ne se sent pas en sécurité. Il ne suffit pas de lui décrire les plus de votre propositions, il faut les prouver d'une manière concrète et lui
démontrer quels sont les gains qu'il en tirera.

Déclenchez la PULSION

L'impact du message est directement lié à votre capacité à vous adresser au cerveau décideur de votre interlocuteur, dans un langage qu'il comprend et qui seul déclenchera la pulsion de décision. Plus la Frustration (demande non satisfaite) est grande plus la probabilité de convaincre est importante.
Plus vous trouverez d'apport, d'arguments pour prouver que votre produit est le bon, plus vous aurez de chance de vous faire entendre et donc de faire la vente.

Lorsque vous aurez découvert, un besoin non satisfait chez votre interlocuteur, gérer celui-ci en priorité, ne traitez que lui, tous vos apports devront avoir pour seul et unique revendication, la gestion de cette unique frustration.

Le cerveau reptilien a un côté rigide, il ne peut traiter qu'un renseignement à la fois.

Même si c'est le cerveau reptilien qui décide, il partage tous les apports de notre cerveau avec le cerveau limbique et le néocortex.

« Si vous voulez mentionner un point important, ne soyez ni habile, ni subtil Utilisez une massue frappez le point une fois, puis frappez encore puis frappez une troisième fois, la répétition, c'est redoutable. »

Winston CHURCHILL

« Si vous voulez me convaincre, vous devez pensez mes pensées ; sentir mes sentiments et parler avec mes mots. »

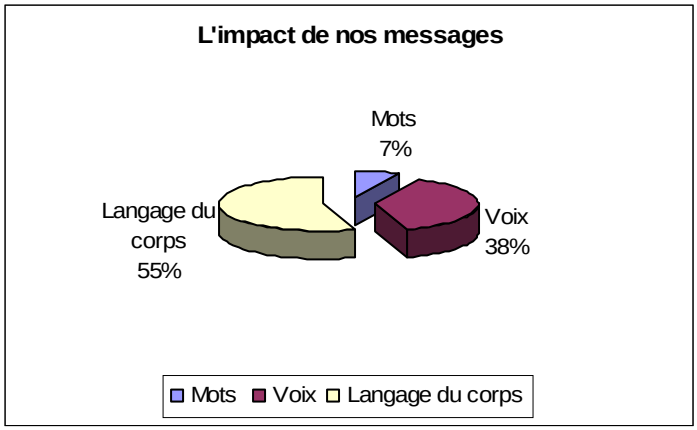
CICERON

Elisabeth LORRACH
secrétaire F.F.2.S.
Tél. 03.89.45 72.60
E-mail e.lorrach@evhr.net

La qualité de notre communication dépend :

1. Des mots choisis
2. De notre voix
3. Du langage de notre corps.

Le professeur Albert Mehrabian, Université d'UCLA a démontré que l'impact des mots ne dépassé pas 7%, par contre notre voix, représente 38% et que 55 % de notre message passe par le langage de notre corps.



La conscience est limitée.

Nos capacités de perception consciente sont limitées. Dans un article de psychologie expérimentale, « Le chiffre magique 7 ± 2 », l'Américain Georges Miller a mis en lumière les limites de l'expérience consciente. Il ressort de ses recherches qu'un être humain est capable de prendre en compte consciemment en une seule fois sept informations ou ensembles d'information, avec une marge possible de plus ou moins deux. Au-delà de ce chiffre, ou bien certains éléments ne sont plus perçus, ou bien les erreurs de perception augmentent considérablement.

Du flot de stimulations internes et externes auxquelles nous sommes soumis à chaque instant, nous ne pouvons capter à un instant donné que 7 ± 2 éléments (d'où l'importance de la pertinence de ce que nous retenons — voir mécanisme de sélection).

L'EXPERIENCE PLENIERE
LE PROCESSUS THERAPEUTIQUE DE BASE

Tout est pluriel, la pratique en particulier, même si elle s'intègre en une unique globalité. Tout est complexe, le paradigme hol-anthropique en particulier, même si ses modèles s'agencent en une étonnante simplicité. Tout est différencié comme l'est la vie, humaine notamment, même si la vie est spontanément reconnue par le nouveau-né dès le premier jour. C'est cela qui fait l'angoisse du psychothérapeute en formation jusqu'au moment où advient "l'expérience fondatrice" qui reconstitue le puzzle.

Mais il y a néanmoins un processus qui fait unité, unification, sinon unanimité, un processus qui est commun et fondateur, c'est le processus thérapeutique/analytique lui-même. Les innombrables concepts d'école alignés ci-devant dans l'état des lieux, se ramènent à un concept qui les informe tous. Certes, à la fin de la présentation de la pratique pluriglobale, nous avons évoqué des procédés thérapeutiques différenciés :

- dés-amalgamage pour la désensibilisation,
- re-connexion pour l'affirmation de soi,
- dé-blocage pour l'injonction stratégique notamment.

Ces trois processus thérapeutiques sont partiels et découlent de procédés, protocoles, techniques et méthodes multiples. Ils généralisent déjà leurs effets en trois déroulements de base.

Bien qu'ils soient divers en tant que procédés partiels, ils ressortissent d'une dynamique commune, **"l'expérience plénière"**. De tout notre abord hol-anthropique, cette dernière proposition est certainement la plus importante. Il nous faut donc redoubler de perspicacité pour présenter ce point incontournable de toute intégration théorique. Pour cela, nous procéderons par étapes :

- les stades préparatoires,
- l'expérience plénière proprement dite,
- les concordances avec d'autres conceptions,
- la modélisation de l'expérience plénière,
- l'apport de la "théorie générale du cerveau" de Gérald Edelman,
- Une mise en perspective de ce moment-clé dans la cure séquentielle.

Les stades préparatoires : les cinq fonctions plénarisantes

Nous venons de ré-évoquer les procédés de désamalgamage, de reconnexion et de plénarisation ainsi que leur occurrence dans les nombreuses techniques corporelles et artistiques qui constituent les thérapies courtes. Il se passe quelque chose comme une réparation des structures stables et/ou des cadres de vie, que nous appellerons « restituance ». Il ne s'agit pas d'une restitutio ad integrum, comme avant, mais c'est approchant. Cela peut se passer en douceur, sans éveiller le transfert. Et pourtant il y a déjà un moment plénier – à bas bruit – quand cela se restitue. Nous reprendrons ce premier stade plus loin, lors de la mise en perspective dans la cure séquentielle.

Par contre, nous devons nous arrêter à un deuxième stade, celui des fonctions plénarisantes. Nous ne sommes plus dans les quinze, vingt, trente fonctions et procédés différenciés qui ciblent le point précis de la panne et de la restituance. Nous suscitons et éveillons des dimensions plus globales dont le processus est connectant (et non différenciant) jusqu'à devenir plénarisant, préparant le processus central, plénier. Durant les longues années d'exploration des multiples pratiques, j'ai rencontré ces méta fonctions l'une après l'autre, pour en reconnaître cinq, finalement :

l'émotionnel (relation à l'entourage)
le consensuel (relation au social)
l'affectif (relation dans le couple intime)
l'énergétique (relation au corps)
le véridique (relation à l'esprit).

L'originalité de la psychothérapie plénière consiste dans la réunion de ces cinq dimensions fondamentales du travail thérapeutique. Ce n'est pas le cas ailleurs. En effet, l'histoire de la psychanalyse, nous montre l'éclatement de ces occurrences en autant d'écoles différentes, même si cette présentation sommaire est quelque peu réductrice :

- Freud a centré son œuvre sur le pulsionnel et le sexuel (l'émotionnel),
- Adler, sur le groupal (le consensuel),
- Ferenczi, sur la relation archaïque (l'affectif),
- Reich, sur le corporel (l'énergétique),
- Jung, sur le véridique, côté spirituel,
- et Lacan, sur le véridique, côté symbolique.

Nous avons déjà esquissé la quintessence de chacune de ces pleines fonctions et leur place, à propos de la présentation des deux formes de la somatanalyse :

l'émotionnel, à propos de la socio-somatanalyse,
l'affectif, à propos de la psycho-somatanalyse,
l'énergétique, dans l'une et l'autre.

Il nous reste à compléter la **fonction de "vérité"** et de **"consensus".**

L'expérience du vrai

La pleine expérience du vrai apparaît probablement comme celle qui est la plus obscure encore ; mais la vérité ne peut pas rester longtemps sans manifester son évidence ! Ici, il ne s'agit ni de l'exactitude scientifique (comme le serait une analyse de rêve par Freud avec argumentation métapsychologique à l'appui) ni de la croyance spirituelle (comme facteur de certitude pour son heureux élu) car l'une et l'autre interviennent tout autant comme éléments de fermeture, d'appropriation, de repli repu, d'arrêt de la recherche et de l'éveil. Freud nous en avertit avec son concept de "souvenir écran" qui empêche -et évite- d'aller chercher plus profond. On peut donc parler tout autant de "savoir écran" et de "croyance écran".

C'est Jacques Lacan qui a insisté sur la dimension de vérité qui est personnelle (c'est vrai pour le seul sujet), ponctuelle (demain il y aura probablement un développement plus vrai encore de cette évidence) et cathartique (ça fait choc, provoque un lâcher-prise et reconnecte les principales fonctions clivées par l'incertitude, grâce au "boum boum de l'interprétation juste").

Il y a trois types de vérité à effet reconnectant :

- la vérité intellectuelle
- la vérité spirituelle
- la vérité esthétique : c'est beau pour le sujet en question.

L'expérience plénière du "consensuel"

Ci-dessus j'insistais sur la dureté du groupe social. Mais il y a aussi l'inverse, la sécurité chaleureuse, le sentiment d'être partie prenante de cette communauté, la sereine évidence qu'on a sa place parmi les autres et de la valeur. J'appellerai ce vécu le "consensuel". Ce mot polysémique ne renvoi pas seulement au consensus mais rappelle que c'est éminemment "sensuel", affectif et partagé (con fi cum fi avec).

La psychothérapie française a du mal à accepter ce point de vue, marquée qu'elle est par Didier Anzieu et son concept "d'illusion groupale". Eh bien non, la communauté sociale n'est pas une illusion. Le consensuel existe et nous l'avons rencontré. La séquence de la socio- qui privilégie cette expérience est celle du groupe rapproché. Quand les émotions les plus intenses se sont exprimées et épuisées, quand les analysants les plus chargés sont partis sur les matelas ou les zafous, il reste 7, 6, 5 personnes, il reste un "groupion". Ces personnes se rapprochent encore, passent les bras sur les épaules ou s'accrochent par la taille pour resserrer le lien, s'accoler par les flancs. Les sons émis deviennent de plus en plus doux, s'accordent, s'ajustent jusqu'à produire des harmonies surprenantes; ce cercle solidement arrimé entre dans un balancement lent qui permet à l'analysant de s'abandonner physiquement au mouvement commun, en relâchant ses membres inférieurs par exemple et en se sentant maintenu par les autres. Tout comme l'harmonie sonore, cette harmonie des corps amène subitement à la pleine expérience, profonde et douce, du "consensuel". Comme toute expérience plénière, elle s'impose d'évidence, on la reconnaît immédiatement, comme le premier orgasme, comme le coup de foudre affectif. Cette expérience du consensuel permet de réattribuer au groupe social son rôle positif, après la sécurisation et la protection, au-delà de toutes les rebellions personnelles, circonstan-

ciées, qui entretiennent la peur et le rejet du groupe. La répétition de cette expérience vient atténuer puis éliminer ces peurs et rejets. Et elle donne envie de passer au don qui est plénitude.

Caractéristiques principales de la fonction plénarisante :

- **l'attitude de lâcher-prise**, d'acceptation, d'abandon à la relation et à l'unification ; même l'émotion, qui est d'abord concentration d'énergie, se termine par la résolution énergétique si on lui lâche la bride ;
- **l'énergie y est libre**, elle circule, elle diffuse, pour se transformer en énergie douce, puis subtile, seule à même de connecter des fonctions de plus en plus nombreuses en une unité plurielle ; la **conscience** elle aussi se libère et se prête à tous les "états de conscience" ; **l'amour** se délie de ses fixations objectales ;
- **la conscience se globalise**, englobe des données de plus en plus nombreuses, va jusqu'aux 7 ± 2 éléments que peut contenir simultanément le "conscient" par analogie avec la loi de Miller, et va encore plus loin quand elle passe du conscient au transconscient ;
- **la commande** : on aime à dire qu'elle serait "autonome" comme le système nerveux du même nom, en opposition au système volontaire ; eh bien non : elle est tout aussi volontaire, mais subtilement ; c'est un changement d'état d'être qu'on ne subit pas mais qu'on laisse advenir dans une commande... complexe ;
- **le processus opérant** : c'est l'unification fonctionnelle, la connexion psycho- somatique et intéro-externe ; jusqu'à cette saturation de la conscience où se fait le déclic... plénier, de plénarité en plénitude ;
- **le mode d'acquisition** n'est pas l'apprentissage qu'impose l'éducation pour les fonctions différenciées, mais "l'initiation", concept pris au sens large, qui implique un référent qui montre par l'exemple et qui repère in vivo, live, le bon ou mauvais fonctionnement chez l'élève.

On reconnaîtra ici la grande proximité de ces caractéristiques avec celles de l'inconscient telles qu'évoquées par Freud et Jung.

La focalisation sur les pleines fonctions donne une ambiance toute nouvelle à la cure plénière. On y dépasse le travail somatothérapique technique, sur la respiration ou le mouvement par exemple, on y transcende l'opposition du verbal et du corporel, on déconstruit les procédés de désamalgamage ou reconnexion, on traverse la peur du transfert pour accéder à des vécus pleins et profonds, de joie, volupté et amour. L'avènement de la plénitude est thérapie, changement, expansion de l'être.

L'expérience plénière

Ces cinq pleines fonctions sont familières à ceux qui pratiquent les méthodes correspondantes. Elles sont cinq parce que centrées sur une dimension particulière : émotion, amour, vérité etc... Mais au moment où explose/ implose, s'unifie/se démultiplie le tout, le processus devient unique, basal, fondamental. Je propose de l'appeler " expérience plénière ". C'est un vécu complexe, d'une richesse telle qu'il ne se laisse pas décomposer, réduire, inscrire. On ne peut que l'expérimenter. J'en propose deux descriptions - insuffisantes de toute façon - sous la forme de l'expérience fondatrice et d'un témoignage d'une psychiatre en formation.

L'expérience fondatrice

L'expérience fondatrice est ce moment -béni et chéri - où le puzzle des pratiques plurielles et théories multiples se met en place pendant la formation et constitue le thérapeute/analyste à ne "s'autoriser que de lui même".

Il s'agit d'une de ces expériences plénières ou tout se connecte, s'emboîte, se révèle. Le terrain est préparé, ça ne se construit pas sur du rien : acquisition des outils, entraînement au lâcher prise, frayage des connexions... puis un jour, au moment béni, kairos, quelque chose se traduit, l'exact inverse des efforcements précédents : ça vient tout seul, ça s'impose, ça explose, c'est grandiose.

Mais comment dire sans mentir ?

- Comment décrire sans faiblir ? Sans céder sur le désir ?
- C'est la plénitude, c'est plein, mais de quoi ?
- C'est la béatitude, c'est bien, et puis quoi ?

- Certes, l'intensité du vécu prend le pas sur le construit, fait chavirer l'établi, fait oublier l'acquis. En réalité, il se passe -passe ?- quelque chose d'étrange qui évoque effectivement le tour de passe-passe : les sempiternels settings, cadres d'organisation, structures, limites, les ritournelles théoriques, didactiques et... holanthropiques, s'effacent tout d'un coup ; plus de forme contrainte, plus de règle enfreinte, ça va de soi. Ça se maintient stabilisé, informé, comme ce fut enseigné. Il y a seulement passage, conversion, transmutation. Quelque chose reste, au fond, même quand on y va, à fond. La structure devient infrastructure. Elle donne forme tout en se faisant oublier, elle vise juste même quand elle semble fruste. Il advient autre chose, on accède ailleurs, à quelque chose qui s'appellerait "l'ordre intrinsèque".
- La vie est ordre, ordonnée, organisée ; elle s'oriente vers cette complexité qui marche, vers cette pluralité qui s'agence en cadence, vers cette multiplicité qui s'harmonise sans surprise. Cet ordre -intrinsèque- était juste à pister, trouver, retrouver ; c'est fait, c'est là, au fond, à fond, en fondement. C'est une première partie de l'expérience fondatrice.
- Quant au vécu, à l'événement dont l'intensité fait bouleversement, il est "unité essentielle". Car "l'un" est la spécificité même de l'être, réunissant le premier quark au dernier charme, le besoin de base au frisson d'extase. Il ne s'agit plus ici de connecter une fonction après l'autre, l'écoute musicale, le mouvement, la sensation, l'image, le souvenir, pour forcer la porte de l'émotion. Non, ici, tout se relie dans le moment, comptant, et pour longtemps.
-

Et voici le témoignage

"J'ai revécu souvent ce qui s'est passé pendant les deux séances de psycho- avec toi. J'ai perçu alors une communication au-delà du discours, très mobile. J'ai senti beaucoup d'émotions et de vécus cachés en moi sortir à la surface, beaucoup de voies s'ouvrir en moi. Je ne pouvais pas mettre tout en paroles, mais j'avais l'impression que tu savais tout ce qui était en moi. Après la pause, j'ai senti un courant chaud qui me portait vers toi, devenait de plus en plus fort et me remplissait de jouissance et surprise. Au début, j'ai eu peur de m'abandonner et je pensais : "Comment tu me fais me sentir comme ça ?". Peu à peu, je me suis laissée me prolonger dans ton regard et je ne distinguais plus le contour de tes yeux, qui me paraissaient deux canaux ouverts. J'ai senti une vibration simultanée en nous, j'étais en même temps disponible et capable d'action. Tu m'as montré comment les choses se révèlent simplement au-delà des mots du patient. Vers la fin, j'avais l'impression d'avoir fait plusieurs séances de psycho- somatanalyse. Dès ce moment, j'ai senti que tu as mis en moi quelque chose de très stable et bon qui me manquait, et qui est resté là même quand j'ai eu du mal."

De quelques concepts analogues : Csikszentmihalyi, Stern

Le processus que conceptualise la notion " d'expérience plénière " n'est évidemment pas nouveau. Il est même vieux comme le monde. Il y a pourtant un regain d'intérêt pour cet "instant" dans la psychothérapie moderne, sans oublier la catharsis de **Breuer** et **Freud**. Le phénomène de " Peak experience " a permis à **Maslow** de lancer la " psychothérapie transpersonnelle ", soixante-dix ans après la catharsis de Breuer. Très récemment, Mihaly **Csikszentmihalyi** a systématisé le même vécu sous l'appellation "d'expérience optimale", à la différence près qu'il envisage un événement plus actif et volontariste que celui évoqué ici. L'attention est librement investie en vue de réaliser un but personnel parce qu'il n'y a pas de désordre qui dérange ou menace le soi. On l'appelle aussi " expérience flot " (flow experience)... L'expérience optimale rend le soi plus complexe, et c'est alors qu'il se développe. L'auteur énumère huit caractéristiques que nous reprendrons dans le tableau suivant (Csikszentmihalyi p. 52 à 59).

Mais c'est **Daniel N. Stern**, psychiatre et psychanalyste, auquel nous avons déjà emprunté le terme " d'accordage " (tuning), qui présente l'analyse la plus fine de ce processus sous la notion de " moment présent ", à partir de l'expérience psychothérapique verbale. Il évoque onze caractéristiques que nous mettons également dans le tableau suivant en les classant - comme celles du flow - en regard de la juste et pleine présence.

L'expérience plénière en Présence Juste	L'expérience optimale de Mihaly Csikszentmihalyi ;	Le moment présent de Daniel N. STERN
I. Point de départ, ,stimulus ; entre en Présence Juste	1) « La tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière 3) la cible vise est claire	11) « Différents moments présents ont des importances différentes » 5) « Le moment présent a une fonction psychologique »
II. Concentration et attention sur les tapes du protocole	2) « L'individu se concentre sur ce qu'il fait 6) « La personne exerce le contrôle sur ses actions	1) « La conscience primaire ou réflexive est une condition nécessaire
III. Plénarité et pleine présence	5) « L'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction 4) « L'activité en cours fournit une rétroaction immédiate	2) « Le moment présent n'est pas le compte rendu verbal d'une expérience 3) « Le moment présent est une expérience ressentie 6) « Le moment présent est un événement holistique
IV. Abandon au processus	7) « La préoccupation de soi disparaît mais, paradoxalement, le sens du soi est renforcé la suite de l'expérience optimale	7) « Le moment présent est dynamique sur le plan temporel 10) « Le soi qui vit l'expérience adopte une position en rapport avec le moment présent
V. Contemplation et Plenitude	8) « La perception de la dure est altérée.	4) « Le moment présent est de courte dure 8) « Le moment présent est en partie imprévisible alors qu'il se déroule 9) « Le moment présent implique un certain sens de soi

Tableau 14 trois conceptions de l'expérience plénière.

Nous voyons que ces descriptions renvoient aux principaux points de l'expérience plénière et de la pleine présence. Néanmoins les deux auteurs insistent sur l'aspect qui les intéresse le plus :

- Csikszentmihalyi insiste sur le point de départ qu'est le défi, comme tout américain conquérant, dans le cadre du développement et du bonheur personnel ;
- Stern part de la psychothérapie verbale, analytique, et décrit ses moments présents comme arrivant soudainement au décours de l'entretien.

On peut se référer à un troisième auteur, **Frans Veldman**, le concepteur de l'haptonomie ou science de l'affectivité. Son point de départ - non dit ici - est le toucher en prolongement, et son insistance va évidemment à l'affectif. Son texte, très phénoménologique, accumule les caractéristiques de ce qu'il appelle "still point " en hommage au poète **T.S. Elliot**.

Le still point, de T.S. Elliott à Frans Veldman

"Depuis plus d'une trentaine d'années, j'ai introduit la notion de " still point " afin d'expliquer un moment caractéristique.

"Le "still point" représente un point de suspension, de vigilance, silencieux, "actif" ; il n'implique pas un arrêt ou une stagnation, mais représente une source de mouvement prêt à réagir, plein d'élan vital : un état " dansant ". Ce n'est pas un point mécanique, statique, mais un point dynamique.

Le "still point" haptonomique est donc un "point" indéfinissable, plein de vie, d'élan vital, de vitalité, de vigilance, d'attention et de nature confirmanTe, qui crée une ambiance de confiance et de sécurité, point sensitif de départ d'un agir ensemble en confiance réciproque. On peut dire de ce "Still-point" qu'il s'agit d'un être-avec, ensemble, de nature non directive, chargé de sentiments de consensus - de consentir - transparents, ®assurants, respectant l'autonomie, l'autodétermination, des personnes qui se rencontrent. Il porte en son sein la danse qui résonne de bien-être, qui donne à vivre, mutuellement et de concert, le plaisir de Bon, la "delectatio" du bien vital de la rencontre.

"C'est là, dans ce " Still point " - au centre de la Philia - que se révèle dans ce "moment " émouvant, éveillé, la " danse de vie " - vitale - dans l'"Affectif " des personnes qui se rencontrent. Y règne une " activité ; un acte sans action ", vivant et animé : une **présence** affective limpide et claire. Point de départ pour l'être-là-avec affectif et confirmant, pour une rencontre respectueuse et affective, véritablement humaine."
(Frans Veldman passim p. 471-475).

Il nous reste à proposer une modélisation plus didactique de tous ces propos, insistant sur la dimension thérapeutique.

L'expérience plénière et son action thérapeutique

Nous procédons ici comme pour les processus inconscients, par touches successives, par référence à des auteurs renommés. Car la complexité de cette expérience plénière empêche son analyse, sa réduction et même son argumentation. Aussi nous proposons encore un simple schéma pour visualiser le processus, parce qu'il faut aussi arriver à sa présentation du rôle thérapeutique :

a) le moment présent est défini par un cadre qui délimite la situation,
b) un certain nombre de fonctions sont pertinentes - et nécessaires - dans ce cadre situationnel (les carrés à l'intérieur du cadre),
c) l'une ou l'autre fonction peut être indisponible, absente, en clivage,
d) alors qu'une autre fonction peut s'imposer, bien qu'étrangère au moment, elle est en amalgame.

L'expérience est plénière lorsque toutes les fonctions pertinentes sont présentes, à la fois connectées et séparées. Cette présence totale, dans le moment et dans la situation, cette présence de toutes les fonctions pertinentes, a un effet précis, thérapeutique :

e) elle connecte les fonctions clivées,
f) sépare la fonction amalgamée, et parachève la pleine présence.

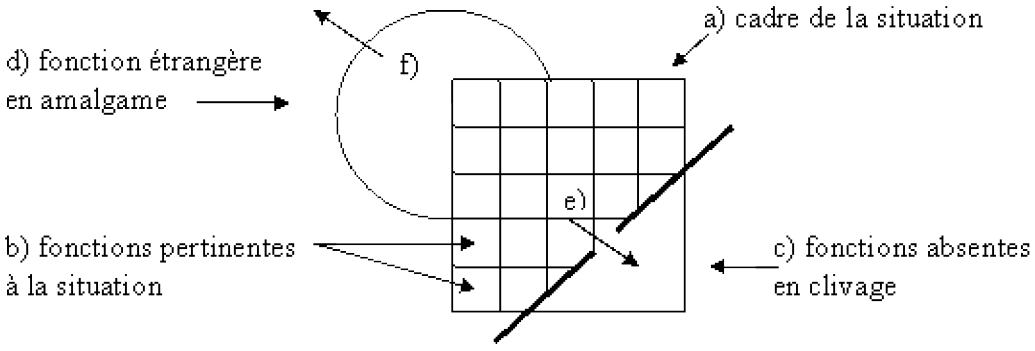


schéma 16 l'expérience plénière et les fonctions pertinentes, en clivage ou en amalgame.

Nous devons nous rappeler ici le modèle de **René Thom**, et la came qui, au moment du saut de relaxation, intègre les nouveaux éléments de la complexification en cours, évitant ainsi le morcellement. Nous insistions sur le côté "plénier" de ce moment. Nous ajoutons à présent son rôle thérapeutique, son rôle fondateur de toute thérapie.

C'est la qualité plénière de l'expérience qui est thérapeutique ; elle lève les clivages (refoulements, blocages) et débarrasse des amalgames (réminiscences indues, confusions). Il n'y a plus que pleine présence ; la présence simultanément concentrative, attentive et contemplative (que nous avons décrite ci-dessus) est tellement prégnante qu'elle accroche la fonction clivée et décroche celle qui est amalgamée.

Voilà ! L'essentiel est dit en cinq lignes après une préparation de dizaines de pages. Le processus thérapeutique de base consiste en ce moment de pleine présence ("je suis là, pleinement là, juste là") où tout superflu s'élimine et tout nécessaire s'arrime. Ça dés-amalgame, reconnecte et met en pleine présence. La parution récente du dernier livre de Gérald M. Edelman apporte une caution scientifique à cette approche expérientielle.

La théorie générale du cerveau et la conscience

Nous avons beaucoup de mal à dépasser le dualisme esprit/ corps que Descartes nous a légué, ainsi que de ses nombreux produits dérivés tels la phrénologie (Gall) ou la plus récente approche computationnelle du cerveau qui serait presque comme un ordinateur, nos désirs et amours se transformant en algorithmes. Certes un neuroscientifique éminent Antonio R. Damasio a dénoncé "l'erreur de Descartes", nous permettant d'introduire notre propre livre, "Freud encorps", avec la nécessité de connecter l'émotionnel au fonctionnement global, y compris à celui de la pensée rationnelle. Oubliés Jean Pierre Changeux et sa tentative trop matérialiste de présenter le cerveau.

Plus récemment, c'est Gérald M. Edelman, prix Nobel de médecine, qui nous propose une théorie générale du cerveau, se concentrant sur sa partie la plus difficile et subtile, à savoir la conscience.

On se retrouverait presque au départ de la psychothérapie moderne, puisque Freud a assis la psychanalyse sur une conception de la conscience avec sa première topique de 1900 (inconscient, préconscient, conscient). Nous ne ferons pas une longue présentation de cette théorie du cerveau, comme l'a faite J.F. Allilaire, et nous nous restreindrons à un tableau d'Edelman dans lequel il résume les caractéristiques de la conscience. (Edelman p. 145)

I Catégorie Générale, Fondamentale

1. Les états conscients sont **unitaires, intégrés et ce construits** par le cerveau.
2. Ils peuvent être extrêmement **divers et différenciés**.
3. Ils sont **ordonnés dans le temps, séquentiels et modifiables**.
4. Ils reflètent **une liaison de diverses modalités**.
5. Ce sont des propriétés construites, incluant **gestalt, fermeture et des phénomènes de remplissement.**

II Catégorie Information et accessibilité

1. **Ils sont intentionnels**, avec toute une gamme de contenus.
2. Leur accessibilité et leur associativité sont très étendues.
3. Ils ont un **centre, une périphérie, un entourage et une frange**.

Ils sont sujets à **des modulations dans l'attention, concentrée ou diffuse**.

III Catégorie Subjective

1. Ils reflètent des sentiments subjectifs, des qualia, des phénomènes, des humeurs, du plaisir et du déplaisir.
2. Ils sont concernés par la **situation et l'emplacement** dans le monde.

Ils donnent naissance à des sentiments de **familiarité** ou de non-familiarité.

tableau 15 les caractéristiques des états conscients d'après Gérald M. Edelman.

Je me contenterai de rebondir très librement sur certaines de ces caractéristiques, indiquées par le numérotage du tableau :

I -1) - chaque état de conscience est unifié, on s'y sent un, plein, intègre, intégré et intégral ;
I -4) - il est une "liaison de diverses modalités", à savoir la connexion des fonctions pertinentes dans le contexte du moment ;
I -5) - construction de gestalt, fermeture et remplissement renvoient à la notion de plénarité : y a pas tout, mais y a plein, une gestalt achevée ;
II -3) - le centre, c'est la concentration ; la périphérie c'est l'attention diffuse ;l'entourage, le cadre du moment ; une frange, les contemplats menant à la plénitude ; c'est la définition de la pleine présence ;
III -1) - plénarité et plénitude sont décrites ici par leur contenu : sentiments, qualia (= vécu), humeurs, plaisir
III -3) - le sentiment de "familiarité" renvoie à la qualité du "plénier".

Ajoutons que notre auteur utilise le concept de "présence remémoré" pour évoquer la mémoire et que la synchronicité est une des clés fondamentales du passage du neural au conscient. Edelman n'aborde qu'incidemment la psychopathologie mais c'est pour évoquer deux processus de base qui sont.... le clivage et l'amalgame :

> "le noyau peut se diviser en un petit nombre de noyaux distincts... Il est probable que ce soit un des principaux fondements de syndromes de dissociation comme l'hystérie" (o.c. p. 170)
>
> quant à l'amalgame, il est évoqué à travers les processus de "fermeture et remplissage" et avec cette allusion "le noyau peut... être remodelé, redistribué" (o.c. p. 170 et 171).

Avec cette description de l'état conscient, Edelman nous donne les éléments scientifiques du moment présent (Stern), du moment optimal (Csikszentmihalyi) de l'expérience plénière (Meyer), du still-point (Veldman), à la différence que ces derniers avatars sont des états plus particuliers, plus intenses, thérapeutiques et exceptionnels. Toujours est-il que les mêmes caractéristiques fondamentales s'y retrouvent et inscrivent donc ces vécus particuliers dans la science la plus dure, à travers la conscience.

Mais quelle est donc cette théorie générale du cerveau ? C'est la TSGN, "théorie de la sélection des groupes de neurones" dont le pilier est constitué par la "réentrée". L'ensemble thalamo-cortical, le principal de ces groupes de neurones, reçoit à la fois les messages extérieurs et constitue tout autant des circuits internes en boucle - les réentrées - qui réalisent la mémoire et élaborent la continuité de la conscience, de façon processuelle, en un "noyau dynamique". Ces "groupes de neurones" se connectent pour créer des fonctions plus larges et plus riches comme la "conscience primaire" puis "la conscience d'ordre supérieur". Ce processus bio-électrophysiologique est la cause de la "transformation phénoménale" que nous appelons, en psychothérapie, "connexion fonctionnelle" jusqu'à plénarité, "pleine présence" jusqu'à plénitude.

Conscience, inconscient et transconscient

Et l'inconscient freudien et jungien ? Edelman ne l'évoque qu'incidemment, pudiquement, reconnaissant que ce concept n'entre pas pour le moment dans sa théorie. Il rejette l'idée que ce pourrait être une entité, affublée d'un substantif. La conscience est un processus, une fonction complexe et globale ; il ne pourra donc y avoir que des "processus inconscients" comme dans le paradigme holanthropique. De plus, ce processus se caractérise par la combinaison de fonctions. En effet, la première topique freudienne (inconscient, préconscient, conscient) ne rend plus très bien compte de la fonction « consciente », qui n'est, finalement, qu'une des deux douzaines de fonctions de l'être humain, même si elle est d'importance majeure. La difficulté actuelle réside du côté du « conscient » et non pas du côté de « l'inconscient », le troisième terme préconscient n'étant plus très important.

Nous avons réévalué le cœur même de l'inconscient avec les « purs processus inconscients ». Il suffit d'y ajouter le lieu du « refoulé » cher à Freud pour rendre justice à ce concept emprunté à Théodor Lipps. Les progrès des connaissances actuelles, psychologiques et psychothérapiques, nous obligent à dévaluer, à présent, la part du « conscient ».

En effet le découpage fait par Freud réduit le conscient à un ensemble relativement exigu et réducteur qui ne rend pas compte de toute la richesse de la conscience élargie aux notions de champs de conscience et d'états de conscience… Le conscient est réflexif, rationnel, ordonné selon des règles logiques, intentionnel, chargé du savoir orienté vers l'efficace et l'action. Ce « conscient » là ne travaille

qu'avec un tout petit nombre d'items comme nous l'enseignent les neurosciences. C'est la raison pour laquelle il est réduit et réducteur et qu'il dérape facilement en clivage et dissociation dans ce qu'on appelle parfois le mental et l'égo.

Or Freud fait du passage de l'inconscient au conscient le principe même de la psychanalyse, obligation reprise dans la deuxième tropique : « wo es war soll ich werden, là où était le ça, le moi doit advenir ». Cent ans plus tard, la psychothérapie a une toute autre conception : elle veut libérer de l'enfermement du mental, du contrôle (les défenses et résistances), du conscient freudien. C'est ce que nous prônons avec la notion de fonctions plénarisantes, d'expérience plénière et de pleine présence. Et quand nous nous servons des concepts freudiens, qui restent néanmoins des référents, nous utilisons volontiers le signifiant « transconscient ». Un schéma très simple nous restitue cette nouvelle topique, « plénière ».

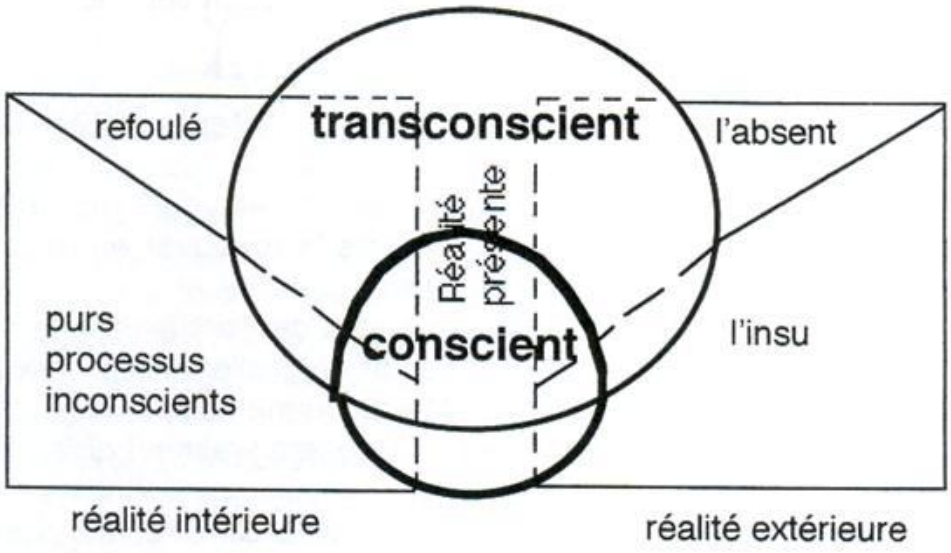


Schéma 17 inconscient, conscient et transconscient

Et voici sa lecture :

- la conscience est concernée par **deux réalités**, l'une intérieure, inconsciente, (le refoulé et les purs processus) l'autre extérieure, en partie présente et sue, en partie absente et insue ;
- **le conscient** « travaille » un petit nombre d'items de ces deux réalités, de par son fonctionnement même ;
- **le transconscient** a un champ beaucoup plus large ; il englobe plus de réalité intérieure et extérieure y compris le conscient, à l'exception de la part la plus distinctive de cette dernière ; il s'agit d'un champ de conscience plein (sinon total), d'un état de conscience plénier (sinon plénipotentiaire).

Le signifiant « transconscient » est intéressant là où les concepts freudiens font référence. Il sert d'analogue assez fidèle à tout ce que nous appelons plein, plénier, plénarité et plénitude. Il n'a rien à voir avec le New Age (bien que le terme viendrait de Mircéa Eliade). Il est métapsychologique, sinon scientifique.

Cette proposition n'implique pas que ce soit Freud lui-même qui ait appauvri ces concepts. En effet, en revenant à son principe thérapeutique originaire, à savoir la catharsis, nous pouvons observer que lui aussi était dans le plénier, grâce à l'enseignement reçu de son mentor Joseph Breuer :

"Chacun des symptômes hystériques disparaissait immédiatement et sans retour quand on réussissait à mettre en pleine lumière le souvenir de l'incident déclenchant , à éveiller l'affect lié à ce dernier et quand, ensuite, le malade décrivait ce qui lui était arrivé de façon fort détaillée et en donnant à son émotion une expression verbale". (Breuer et Freud p. 24)

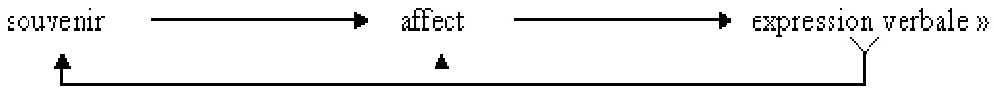
J'ai complété cette affirmation de la façon suivante.

"Le moment cathartique est le moment de guérison du symptôme hystérique. Trois éléments concourent à cet effet :

- souvenir de l'incident déclenchant,
- l'affect lié à ce dernier,
- l'expression verbale du souvenir et de l'affect.

"La présence de ces trois éléments constitue la première condition de survenue de la catharsis. Il en existe une seconde aussi importante, à savoir la simultanéité d'occurrence de ces trois éléments : le souvenir s'étoffe d'émotion et l'émotion s'exprime en paroles, simultanément. "La préparation de ce moment cathartique peut se faire progressivement, dans la recherche des souvenirs, par l'analyse ; mais, au moment donné, tout s'enclenche et s'unifie

(Meyer 1982 p. 62)



C'est avec ce concept Freudo-Breuerien que j'ai inauguré ma réflexion sur la psychothérapie il y a trente ans. Quel bonheur que de le retrouver en aussi bonne place comme un "présent remémoré" et à peine réactualisé !

Quelle que soit la difficulté à transmettre en si peu de mots la théorie d'Edelman, à la fois simple et complexe, il nous reste à répéter qu'avec elle nous pouvons réellement fonder le paradigme holanthropique en science. Mais, comme nous l'avons déjà évoqué, la pleine intégration - des pratiques et des théories - ne se fera vraiment qu'en la personne du thérapeute/analyste.

Auparavant, revenons encore à la pratique et à la clinique, au plus près de ces patients qui sont notre raison d'être. Car l'expérience plénière n'est évidement pas le tout de la cure. Il y a des stades préparatoires, il y a des étapes ultérieures, de répétition de ces expériences, jusqu'à l'aptitude à la "pleine présence" qui est à la fois guérison et bonheur.

L'expérience plénière encorps

Le processus plénier ne constitue pas toute la cure, même s'il en est le temps fort. Une seule, ou deux de ces expériences ne suffisent pas toujours non plus, même si leur répétition arrive néanmoins au bout de la tâche. Enfin, ce vécu n'a pas qu'un seul aspect, bien au contraire. Aussi, après les généralisations scientifiques, faut-il revenir au plus concret, à commencer par décrire ce qu'elle n'est pas, cette expérience plénière :

- elle n'est pas nécessairement intense, en émotion, décibels, surprise… elle peut être douce, à bas bruit, familière ;
- elle n'est pas nécessairement agréable ou jouissive ; elle charrie sa charge de souffrance, de peur, d'étrangeté tout autant ;
- par contre, même dans la douleur, elle se reconnaît par la satisfaction d'être (enfin) là, présent, soi ;
- l'état de conscience n'y est pas nécessairement modifié (avec subversion de la structure mentale par exemple) ; il peut rester habituel, présent ;
- le champ de conscience ne s'élargit pas nécessairement, surtout lorsqu'on est dans la restituance d'une thérapie courte ; il n'y a pas obligation à s'élargir aux purs processus inconscients ;
- enfin, l'expérience plénière n'est pas nécessairement liée à la longueur de la cure, au type de méthode, même s'il y a une corrélation entre ces paramètres et ces manifestations.

Elle n'est pas nécessairement tout cela. Par contre, elle devient une merveilleuse grille de lecture de tout le domaine psychothérapique. Pour terminer, laissons-nous aller à un tourbillon associatif… plénier. Reprenons toutes les cartes et battons-les à nouveau, en distinguant seulement les trois procédés différenciés : désamalgamage, reconnexion et plénarisation... Ce sera en troisième partie, pour caractériser le thérapeute "à" l'intégration.

Richard MEYER **-**
médecin psychiatre - docteur en sciences humaines
Membre de l'Académie de Médecine de Pologne
directeur de l'Ecole Européenne de Psychothérapie
Socio- et Somato- Analytique (Eepssa)
42 rue général de Gaulle 67640 LIPSHEIM

Le sentiment d'abandon pendant un massage de bien-être

We are such stuff
As dreams are made of, and our little life
Is rounded with a sleep—(Shakespeare) *

**** « Nous sommes fait d'une étoffe***
semblable à celle des rêves, et notre petite vie
est entourée par un sommeil. » - ***—(Shakespeare)***

L'état sophronique

Pendant un massage de bien-être, durant lequel la personne massée baigne dans un état de semi-somnolence appelé communément état sophronique, tout événement, si minime soit-il, prend une importance démesurée. Cet état sophronique est provoqué par plusieurs causes simultanées : le fait que la personne est allongée sur une table et qu'elle se laisse aller, le fait que sa peau est touchée constamment, la qualité de présence du masseur et le fait que le massage provoque toujours une décharge d'endorphines qui entraîne un sentiment de bonheur ou d'euphorie.

La qualité de présence du masseur, élément primordial

Dans cette succession de causes la qualité de présence du masseur est certainement la plus importante. Pourquoi? Parce que quand on s'abandonne dans les mains d'une autre personne dans le seul but de recevoir un massage de bien-être, massage qui n'est ni médical, ni sexuel, c'est pour qu'elle vous apporte quelque chose de plus que la simple stimulation des muscles. Ce n'est pas un massage sportif, pour vous préparer à affronter une compétition. C'est un massage dans lequel la personne massée s'attend, même inconsciemment, peut-être surtout inconsciemment, à ce qu'on s'occupe d'elle
en tant que personne. Et dans ce but elle s'ouvre. Son cœur, son âme même, s'ouvrent à la personne qui la touche, et elle en attend beaucoup. Elle s'attend à être réconfortée par cette personne, elle en attend de l'aide, elle s'attend à être réconciliée avec son corps, elle s'attend à une réparation si elle a été outragée ou violentée, elle s'attend à être respectée, elle s'attend à recevoir de l'amour, même si cela n'est jamais exprimé de cette façon-là, elle espère recevoir un toucher affectif, en un
mot elle s'attend à quelque chose d'ineffable, quelque chose qui peut la transporter au-delà d'elle-même. Une séance de massage est quelquefois vécue comme un véritable poème ou comme un acte d'amour par celui ou celle qui est massée. Quelquefois elle pleure de reconnaissance, parce qu'elle est touchée par quelqu'un qu'elle ne connaît pas comme elle aurait toujours voulu être touchée, par ses parents, ou par quelqu'un d'autre. Ou peut-être l'a-t-elle été, et le massage la replonge dans ce passé. Elle ressent souvent une véritable nostalgie de ce qu'elle a pu connaître longtemps auparavant, et
même de ce qu'elle n'a peut-être jamais connu. Il y a des connaissances intérieures profondes qui ne sont pas enseignées mais qui sont vitales. Tout cela confère au masseur une très grande responsabilité.

Le sentiment d'abandon

C'est dans ce cadre-là qu'il convient de parler du sentiment d'abandon. Si par hasard, même pour une raison extérieure à sa volonté, le masseur laisse la personne massée sur la table comme ça, sans lui en donner la raison, sans la recouvrir, et qu'il sorte de la pièce, compte tenu de tout ce qui a été
mentionné ci-dessus concernant l'état sophronique et l'attente de la personne massée, celle-ci est susceptible de se sentir terriblement abandonnée. De plus le massage provoque quelquefois une légère régression et cela ne peut que renforcer ce ressenti.

Mieux vaut donc ne pas se trouver dans une telle situation. Pour cela il faut savoir que ce n'est pas le fait de lâcher la personne qui est en cause mais le temps pendant lequel elle est lâchée. Si vous lâchez une personne et si vous reprenez le contact aussitôt, elle ne pourra pas se sentir abandonnée. La peau garde le souvenir du toucher pendant au moins trois secondes. C'est une bonne marge. Il y a ce qu'on appelle des touchers "parasites" : par exemple des doigts qu'on traîne sans y penser des pieds à
la tête pour "éviter de lâcher". Ce genre de toucher peut être très désagréable. Dans ce cas il vaut mieux lâcher

franchement et reprendre franchement. Si les trois secondes ne sont pas dépassées, la personne ne se sentira pas abandonnée. A ce propos il est intéressant de remarquer quelorsqu'une personne n'arrive pas à lâcher du tout la personne qu'elle masse c'est bien souvent son propre sentiment d'abandon qui est en cause. Sous prétexte de ne pas abandonner la personne qu'elle touche, c'est elle-même qu'elle protège contre sa peur d'être abandonnée. Lâcher une personne qu'on masse une ou deux secondes, à certains moments précis, peut être important pour marquer la fin de quelque chose et le début d'autre chose. Cela permet d'éviter une trop grande symbiose entre les deux personnes, celle qui masse et celle qui est massée.

La personne massée peut également se sentir abandonnée, quand bien même elle serait touchée sans interruption, si ce toucher est négligé ou sans véritable présence. Si le masseur se contente d'exécuter techniquement les mouvements de massage sans penser à la personne qu'elle touche, sans même penser qu'il s'agit d'une personne, ou si elle la touche avec indifférence, cela se sent au point d'être insupportable. Cela est comparable au sentiment quelquefois ressenti par les enfants de ne pas être aimés, d'être seuls, alors qu'ils ont une famille, mais qui sentent qu'il leur manque l'essentiel. Ils sont abandonnés "de l'intérieur" c'est-à-dire que vu de l'extérieur rien ne montre qu'ils sont abandonnés.

Comment éviter que la personne massée se sente abandonnée?

Il est quelquefois indispensable d'interrompre un massage. Dans ce cas, pour éviter que la personne massée se sente abandonnée, si on doit absolument et subitement quitter la pièce, il est nécessaire de lui parler, de lui donner la raison pour laquelle on va la lâcher. Au moins dans ce cas elle peutcomprendre ce qui lui arrive et elle pourra le gérer au mieux pour elle. Éventuellement on peut la couvrir d'une grande serviette, chaude de préférence, si on sent que l'absence risque d'être un peu longue, et il faut faire en sorte que malgré tout cette absence soit le plus courte possible. En effet si la personne sent ou a l'impression que l'on prend plus de temps que nécessaire, elle pourra se sentir abandonnée quand même.

Par ailleurs pour éviter que la personne massée se sente abandonnée "de l'intérieur" il est indispensable que le masseur reste centré tout au long du massage, et qu'il reste constamment présent à la personne qu'il touche et qui lui a donné sa confiance.

Le sentiment d'être abandonné est-il le même pour tout le monde?

Non, tout le monde n'est pas sujet au sentiment d'abandon de la même manière. Certains n'y sont pas sujets du tout, d'autres peu, d'autres énormément. Cela est directement et intimement lié à l'histoire de la personne et concerne souvent les personnes qui n'ont pas été aimées dans leur enfance, ou peu, ou mal. Leur sentiment d'abandon est souvent la conséquence de cette mal aimance.

Peut-on utiliser cela en somato-psychothérapie?

Oui. Un somato-psychothérapeute aguerri pratiquant le massage de bien-être pourra éventuellement utiliser cette possibilité de déclencher le sentiment d'abandon dans le présent pour mieux travailler sur le passé. Pourquoi pas ? C'est bien une des possibilités thérapeutiques du massage de bien-être et c'est bien l'objet de la somato-psychothérapie.

Pour résumer et pour conclure je dirai qu'il vaut mieux être averti et savoir que la présence à la personne massée de la part du masseur est la meilleure des garanties, si l'on veut avoir une séance pleine de vie, de conscience et d'harmonie, mais que le déclenchement du sentiment d'abandon,
comme d'ailleurs de toute autre émotion, peut s'avérer utile et efficace dans le cadre de la somato-psychothérapie, si cela est utilisé à bon escient, dans le but d'aider cette personne.

Pierre GRIMBERG

Pierre GRIMBERG
Somatothérapeute
Formateur en Sensitive Gestalt Massage® (SGM)
et en Massage assis (Technique Margaret Elke)
à Paris, à Montpellier et à Jebsheim

34000 MONTPELLIER
Tél : 04 67 66 39 47
E-mail : pierregrimberg@hotmail.com
Site : www.touchersensible.com

UN DESIR FOU DE DANSER

Elie Wiesel (Edition du Seuil)

Elie Wiesel est âgé aujourd'hui de 77 ans. C'est à l'âge de 15 ans, en 1945, qu'il arriva au camp d'Auschwitz. Il reçut le Prix Nobel de la paix en 1986 pour son témoignage sur la Shoah et son action en faveur des droits de l'homme ainsi que de la paix au Moyen-Orient. Qui mieux que lui qui survécut au froid, à la faim, aux hurlements des kapos, aux brimades et à l'aboiement des chiens pouvait écrire ce roman dont l'angoisse principale du héros, Doriel Waldman, est de sombrer dans la folie.

Doriel pense qu'il souffre d'un excès de mémoire. C'est la raison pour laquelle il se rend dans le cabinet du Dr Thérèse Goldschmidt, psychanalyste, qu'il appelle sa « guérisseuse », pour tenter de se débarrasser de ses fantômes. Cette histoire passionnante, racontée sans souci de la chronologie, ne décrit pas seulement les états d'âme de son héros mais également ceux de la psychanalyste au travers d'extraits de quelques notes prises en consultation. Rappelons, s'il en était besoin, que le roman ignore la déontologie de la profession qui stipule de respecter et de faire respecter le code de la confidentialité.

La première séance commence plutôt mal. Doriel n'est pas à l'aise. Le silence s'installe, devient lourd, hostile. Au fil des mois, Thérèse Goldschmidt essaiera de percer le secret de son patient qui, elle en est persuadée, est cause de sa souffrance. Lorsque Doriel pose cette question : « *Croyez-vous en l'âme docteur ? Et, si oui, concevez-vous que, poussée à bout, elle puisse sombrer dans la folie ?* » Illustre bien sa peur récurrente de devenir fou. Ainsi, petit à petit, Doriel révèlera son lourd passé : sa naissance en 1935 dans une petite ville au fin fond de la Pologne, ses années d'enfance dans un abri secret … Puis, il doute, il se ravise : «*Pour me guérir, pour alléger le fardeau de mes vertiges et des excès où me conduisent mes crises allez-vous me suivre jusqu'alors et jusque là-bas ?* » Thérèse Goldschmidt le suivra … jusque là-bas : la mort de ses parents, cette mort que Doriel porte en lui comme une brûlure. Elle l'aidera à creuser sa mémoire car, lui dit-elle, renoncer serait pire. Il se reverra dans un camp de réfugiés au milieu d'une foule d'enfants en haillons et puis, sans aucune transition ni rapport apparent - mais ne serait-ce pas là l'effet magique de l'analyse - il se verra à nouveau dans sa maison en Pologne, un beau dimanche de printemps. Thérèse Goldschmidt s'interroge : Pourquoi un homme cultivé, riche et intelligent ne s'est jamais marié ? Est-ce un choix de s'enfermer dans son corps et sa solitude ? Je souffre dit-il « *d'un manque et d'un débordement. D'un trop-plein et d'un trop de vide* ». Ce voyage intérieur auquel se livre Doriel nous fait partager ses angoisses, ses secrets, ses interrogations. Il nous révèle aussi l'origine de sa richesse mystérieuse … Également, sa rencontre avec une jeune femme nommée « Liatt » qui n'est sans doute pas totalement étrangère à ce désir fou … de danser !

Résumé pour nous par :

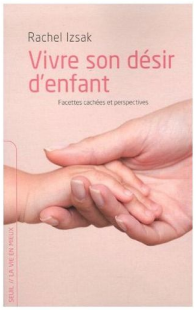
Chantal Vincent

"Ceux qui ne connaissent pas leur histoire s'exposent a ce qu'elle recommence…"

Somatothérapeute
Tél : 01 40 96 93 09
E-mail : chantal.vincent@neuf.fr

VIVRE SON DESIR D'ENFANT

Facettes cachées et perspectives



par notre collègue Somatothérapeute
Rachel Izsak

Rachel **Izsak** est psychothérapeute et somatothérapeute. Elle forme depuis près de 10 ans des professionnels de la petite enfance à la relation parents-bébé en utilisant notamment le massage.

Elle est également l'auteur de :

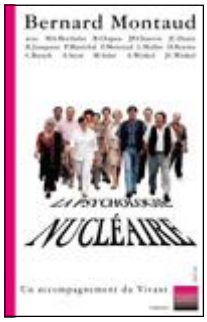
Masser bébé, le toucher du cœur (Somatothérapie N°11)

Solitude, stérilité du couple, pression du temps ou de l'activité professionnelle, problèmes financiers... le désir d'enfant est parfois difficile à concrétiser. D'où vient ce désir ? Pourquoi est-il si violent lorsque la vie nous interdit sa réalisation ? Quels choix s'offrent à nous ? Rachel Izsak nous fait partager son expérience de femme et de thérapeute. Elle livre ici des réflexions étayées de témoignages pour permettre à chacun de : comprendre l'origine de ce désir, trouver des réponses adaptées à chaque situation, débloquer des verrous, confirmer le sens d'une démarche ou s'ouvrir à une voie nouvelle. Dans la tendresse et le respect, mettre au monde le meilleur de soi-même.

« Ce livre ouvre l'esprit sur son véritable désir d'enfant, sur son fondement, sur son réalisme ou sur sa façon d'être pour cacher d'autres attentes. Ce livre conforte le désir ou bien a l'effet inverse. Il aborde aussi bien la maternité biologique naturelle ou assistée médicalement que l'adoption. »

Rachel IZSAK

La psychologie nucléaire
un accompagnement du Vivant



Bernard Montaud Editions Edit'as 2001

Bernard Montaud *est né en 1951. Sa santé fragile le pousse à vivre une certaine solitude, riche en expériences intérieures. Dès les années 70 commence l'itinéraire d'un homme passionné par la nature humaine. Quelques grandes rencontres le conduisent à étudier le Taoïsme et le chinois ancien.*
Devenu kinésithérapeute, sa formation auprès de Melle Mézière lui ouvre les yeux sur une conception globale du corps. Il continue alors sa quête en se formant à l'acupuncture et à l'ostéopathie. Mais, insatisfait, il se plonge dans l'étude de l'hébreu et des Textes Sacrés chrétiens.
Diplômé de l'école de Kinésithérapie de Lyon en 1973, Bernard Montaud fonde en 1983 la psychanalyse corporelle qui le conduit à recomprendre l'intériorité humaine et à créer la Psychologie Nucléaire.

Vingt années de recherche menées par Bernard Montaud et son équipe ont conduit à la découverte que les processus de fission et de fusion nucléaire modelant perpétuellement l'univers se retrouvent aussi dans tous les comportements humains.
Cet ouvrage présente donc un nouvel état des lieux de la vie intérieure humaine. Il met en évidence l'existence au centre de l'homme d'un noyau d'intelligence cyclique qui gérerait tous nos comportements, c'est-à-dire notre radioactivité personnelle de haine et d'amour. Et de cette découverte sont nés les concepts de cycle traumatique et de cycle transformé sur lesquels Bernard Montaud a fondé la psychologie nucléaire.

Ce livre puissant nous entraîne aussi dans les coulisses des traumatismes de notre passé, nous faisant percevoir la place et le rôle très précis de chacun d'eux dans la construction de notre personnalité. Et nous voilà plongés dans les rouages de notre fonctionnement, au cœur même de notre souffrance la plus intime : celle de notre imperfection. Nous découvrons avec émerveillement son origine, sa raison d'être, mais aussi combien il nous est possible, sans nous changer, de transformer l'imparfait malheureux en imparfait heureux.
Alors, après l'accompagnement du naissant et du mourant, il serait temps d'accompagner aussi le vivant afin qu'il apprenne à réussir au-dedans tout comme par ailleurs on lui a appris à réussir au-dehors. Accompagner le vivant c'est conduire chacun à dépasser sa petite histoire traumatique pour accéder à sa Grandeur. Accompagner le vivant c'est conduire chaque homme à la recherche de ce pour quoi il est fait.
Ce livre fondateur d'une nouvelle connaissance de l'homme est donc aussi un livre d'espoir, tant il offre à l'homme d'aujourd'hui des solutions inédites possibles à chacun.

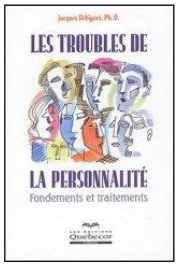
La personnalité
Susan C. Cloninger -

Flammarion Médecine-Sciences - 1999.

« **La personnalité** » traduit de l'américain, ouvrage de référence sur la question, aborde toutes les facettes de la personnalité : da description, sa dynamique, son développement, à travers l'étude des groupes humains, de l'inconscient, de l'hypnose, des émotions, etc.… Les modalités d'adaptation de l'individu à son environnement, l'influence de l'hérédité, du stress, le contexte culturel, la psychologie de l'enfant, de l'adolescent sont également traités.
La rédaction est toujours claire et accessible.
De plus, chaque chapitre se termine par un résumé qui récapitule les points les plus importants de l'exposé, qu'il faut absolument avoir retenus, un glossaire des termes nouveaux, une série de 10 questions qui permettent au lecteur de s'auto-évaluer et à l'enseignant de tester les connaissances de l'étudiant, enfin par un encadré sur les perspectives de la recherche dans le domaine étudié.
Au total : 600 pages, 14 chapitres, résumés en 200 points récapitulatifs, 269 définitions, 140 questions pour contrôler ses connaissances, réviser son examen de psychologie, et/ou préparer un cours, Qui font de ce livre un outil indispensable pour l'enseignant et l'étudiant.
L'auteur, Susan C.Cloninger, psychologue de renommée internationale, enseigne au Russel Sage College.
Alice Tibi, psychanalyste, docteur en lettres modernes et en psychologie, a traduit l'ouvrage.

Ce livre s'adresse aux étudiants en psychologie, aux psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux et aux éducateurs.

Les troubles de la personnalité



Jacques Débigaré – Quebecor – 2003

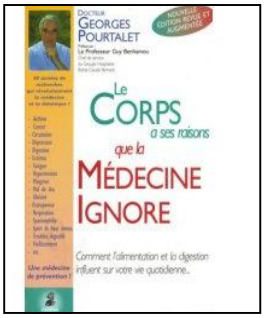
Jacques Débigaré *détient un baccalauréat en pédagogie et un doctorat en psychologie. Il est professeur au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières et membre de l'ordre des psychologues du Québec ainsi que du Répertoire canadien des psychologues offrant des services de santé. Il fait également partie de plusieurs sociétés savantes*

Cet ouvrage de psychologie clinique présente les problèmes adaptatifs que provoque chez l'enfant une attitude parentale de protection et d'éducation trop fortement guidée par l'intimidation et la provocation.
Il fait valoir les effets immédiats et ultérieurs des peurs et des agressivités soulevées dans ces conditions et montre comment chacun des troubles de la personnalité se développe et évolue à l'âge adulte, avec sa symptomatologie particulière et ses résistances spécifiques au changement. Il propose aussi, pour chacun de ces troubles, une série de moyens thérapeutiques visant à ré-

apprivoiser la personne à son semblable et à lui donner les outils de réflexion nécessaires pour calmer ses appréhensions inhibitrices ou désinhibitrices, apprises durant cette période charnière d'apprentissage de la vie.
Ce livre offre à tous les professionnels et aux intervenants en santé, ainsi qu'à toutes les personnes qui veulent se découvrir, une compréhension simple et intégrée des troubles de la personnalité de même qu'une méthode pratique et humaine d'intervention face à la misère reliée à chacune des adaptations problématiques.

Le corps a ses raisons que la médecine ignore

Dr Georges Pourtalet – Éditions Du Dauphin – 1992



GEORGES POURTALET *- Après quatre années de formation chirurgicale lourde, faisant fonction d'interne en chirurgie dans le service du Professeur Yves Jacques Longuet, à l'hôpital Rothschild, et de deux années en tant que chirurgien à Trèves - où débute cette recherche -, l'auteur s'installe à Paris en 1961 et exerce une double activité de médecin et de chirurgien, ce qui lui permet de continuer ses travaux*

Ce livre est un événement. Les révélations qu'il contient remettent en cause de nombreuses données médicales et diététiques. Il a fallu à l'auteur plus de trente années de recherches constantes pour aboutir à cet ouvrage, à la portée de tous, qui est à la fois une mise en garde vigoureuse et un guide de santé indispensable.

Vous découvrirez, avec de multiples exemples à l'appui, qu'un grand nombre de conseils diététiques et certains traitements médicaux, prodigués actuellement, sont souvent (ou peuvent être) responsables de la détérioration de votre santé, de maladies graves et même de vies écourtées.

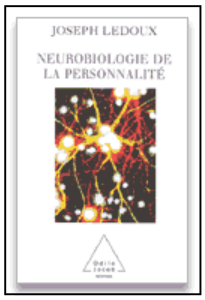
Vous apprendrez ainsi, au fil des pages, comment fonctionne réellement votre corps. Vous saurez aussi comment vous pouvez l'aider, de façon très simple, à se défendre afin de vivre mieux et plus longtemps.

« Le corps a ses raisons que la médecine ignore » ne ressemble en rien à tous les ouvrages actuels. Il va à l'encontre des idées reçues et révèle enfin, à chacun, que le corps n'est pas nécessairement la source de tous les maux et que l'on peut le transformer en un compagnon de route agréable et harmonieux tout au long de la vie.

Neurobiologie de la personnalité

Joseph Ledoux – Éditions Odile Jacob – 2003

Après avoir mis en évidence le circuit neural de la peur, prise comme modèle pour étudier les bases neurales



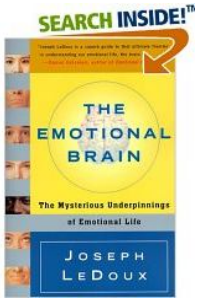
des émotions, dans *The Emotional Brain,* Joseph Ledoux poursuit dans *Neurobiologie de la personnalité* son analyse en allant plus profondément jusqu'aux constituants cellulaires de ces circuits, ou plus précisément jusqu'à leurs interconnexions cellulaires, à savoir les synapses, ces espaces entre les neurones traversés par des signaux chimiques et électriques.
Mais en même temps qu'il descend au plus élémentaire, il pose une question très profonde : Comment se constitue notre personnalité ? Qu'est-ce qui maintient sa permanence dans le temps à travers tous les changements que nous subissons ou que nous décidons ? Car ce n'est pas seulement à travers nos synapses que nous pensons, agissons, mémorisons, ce sont elles qui codent nos traits les plus personnels, nos préférences et nos croyances.
Les interconnexions synaptiques sont établies par nos expériences personnelles, c'est donc nous qui façonnons notre cerveau, nous qui fabriquons notre personnalité.

The EMOTIONAL BRAIN

The Mysterious Underpinnings of Emotional Life

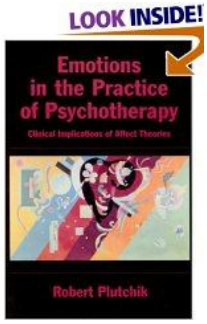
Joseph LEDOUX

A TOUCHSTONE BOOK – 1996



« Le livre The Emotional Brain (le cerveau émotionnel) est une excellente introduction de l'histoire étrange de la neurobiologie d'émotions et une avant-première sur les mensonges d'avant. » ANTONIO R. DAMASIO.

C'est un livre passionnant sur l'aventure des émotions dans notre tête, mais il faut lire l'anglais.



Emotion in the Practice of Psychotherapy

Chimical implication of Affect Théories

Robert Plutchik—First Edition 2002

Robert Plutchik est un psychiatre américain, spécialiste des émotions

des Informations.

Compte rendu...

Vous ne trouverez plus le compte rendu du Conseil d'Administration ou de l'Assemblée Générale dans notre revue.
Nous vous les ferons parvenir sur simple demande de votre part.

Pour faire vivre le journal

Envoyez nous des articles à publier. Vous les retrouverez dans le journal, et sur le site internet de la fédération.

Pour communiquer…
Plus vite, plus facilement , moins cher : utilisez le mail

Voici quelques adresses e-mail :

Le président Jérôme CHIDHAROM
info@ff2s.eu

La secrétaire Elisabeth LORRACH
e.lorrach@evhr.net

La trésorière Claudie DIEU
claudie.dieu@wanadoo.fr

Vous trouverez également les **adresses e-mail** des **membres de la F.F.2.S.**

sur notre site www.ff2s.eu

Pierre GRIMBERG - Somatothérapeute
34000 MONTPELLIER

Site Web : www.touchersensible.com
E-mail : pierregrimberg@hotmail.com
Téléphone : 04 67 66 39 47
Mobile : 06 03 24 27 15

FORMATIONS

SENSITIVE GESTALT MASSAGE® (SGM)
et MASSAGE ASSIS Méthode Margaret Elke

PARIS - MONTPELLIER - COLMAR

Stages d'été : Ardèche et Hameau de l'Étoile

CENTRE INTERNATIONAL DE PSYCHOSOMATIQUE

FORMATION

- La Formation de Thérapeute en Psychosomatique
- La Formation à la Recherche en Psychosomatique
- La formation à la Psychosomatique de l'enfant et de l'adulte
- La Formation à la Relaxation Psychosomatique

Programmes détaillés sur le site internet : cips-psychosoma.org

JOURNEE

« Douleur et psychosomatique »
Organisée par le groupe de recherche de Sylvie Cady
Samedi 24 Mars 2007—MEDISUP— 13 passage Dauphine—75006 Paris

« Rêve et Psychosomatique »
Organisée par le Prof. Jean-Marie Gauthier avec l'Université de Liège (Belgique)
Samedi 16Juin 2007—Maison des Mines 270, rue St Jacques—75005 Paris

COLLOQUE

X^{ème} COLLOQUE INTERNATIONAL DU C.I.P.S

« LA MALADIE ENTRE L'AME ET LE CORPS »
25 ET 26 Mai 23007
A la Bibliothèque d'ALEXANDRIE (Egypte)°
Sous la présidence du Gouverneur d'Alexandrie avec le soutien de, l'Ambassadeur de France
En collaboration avec l'Université de Toulouse et l'Université d'Alexandrie

Le début d'une belle histoire ... suite

Dans notre parution de décembre 2005, nous vous proposions un texte que nous avions intitulé : **« le début d'une belle histoire. »** Un an après nous avons retrouvé **Martine CARDONA** et **Gabrielle KRAU** à la une du journal régional.

En effet **Thétis** leur Centre de psychothérapie et de maïeutique en écologie humaine a été sélectionné pour être présent au **Forum régional des stages** qui se tenait au Palais universitaire de Strasbourg. Ce colloque avait deux objectifs, présenter aux étudiants les outils d'une recherche de stage et les mettre en présence de recruteurs.

Martine et Gabrielle avancent et construisent pas à pas leur futur. En plus des stages, elles organisent des expositions d'art. Leur formation en art-thérapie à l'E.E.P.S.S.A. les a sensibilisé à toute forme d'expression artistique. Elles accueillent également des intervenants dont **Pierre GRIMBERT** qui organise une formation au « Massage assis » (méthode Margareth Elke)

Pour en savoir davantage, visitez leur site : www.thétys-psy.org

Martine CARDONA

Gabrielle KRAU

68320 JEBSHEIM
Tél : 03 89 71 67 61

E-mail : infos@tethys-psy.org
Site www.téthys-psy.org

L'hypnose est un état de conscience particulier, modifié par un dispositif inducteur mis en place par l'hypnothérapeute ou par le sujet lui-même; cet état peut être compris comme une dissociation dans sa conscience qui permet au sujet d'accéder à une plus grande communication avec son corps et son psychisme

L'HYPNOTHERAPIE
DÉFINITION DE L'HYPNOSE

Définition personnelle

LES GRANDES IDEES DE MILTON ERICKSON

Milton H. Erickson : (1901-1980), psychiatre américain, avait par ailleurs une formation en psychologie. Ayant souffert de poliomyélite, son handicap lui a fait découvrir comment faire appel à toutes ses ressources. Son approche est issue d'une longue pratique plus que d'une élaboration théorique. Actuellement, Milton Erickson présente le paradoxe de se situer au carrefour des différentes approches existant en psychothérapie. Comme Freud, il s'intéresse aux symboles, et il va plus loin puisqu'il utilise le mode métaphorique pour communiquer avec ses patients. Comme les comportementalistes, il conçoit son action en termes d'apprentissage et de dés-apprentissage. Comme les représentants du courant humaniste, il fait confiance au pouvoir de développement du potentiel humain. Les représentants des thérapies systémiques et les adeptes des approches paradoxales le considèrent comme leur précurseur et les membres du Mental Research Institut de Palo Alto reconnaissent volontiers tout ce qu'ils lui doivent.

En résumé, l'hypnothérapie n'est rien d'autre qu'une facilitation d'un processus naturel d'évolution et de maturation psychologique. Le moment important de la séance va consister pour le thérapeute à mettre en route un certain nombre de processus. Bien que ces deux moments se chevauchent, on peut donc schématiquement parler de deux temps dans les interventions Ericksoniennes: l'entraînement du sujet pour obtenir un fonctionnement satisfaisant au niveau inconscient (c'est-à-dire involontaire et "hypnotique"), et le travail psychothérapique proprement dit. Dans cette seconde partie, les mots employés par le thérapeute vont évoquer des résonances, et mettre en œuvre des chaînes d'associations psychologiques.

C’est le sujet qui en définitive qui va reconnaître inconsciemment ce qui lui convient et qui va faire les choix fondamentaux en fonction de ses propres besoins.

Tout se passe comme si le thérapeute aidait le patient à mettre en route des programmes inconscients de recherche de solutions à des problèmes. Il s'agit, en fait, d'un processus d'apprentissage d'un type particulier. Ceci est l'opposé d'un préjugé qui consiste trop souvent à considérer l'état hypnotique comme fait de passivité et de régression, ou un état dans lequel le sujet est un automate sous le contrôle de l'opérateur.

Dr Jean Godin, Docteur en Médecine, spécialiste Psychiatre, Docteur ès Lettres et Sciences Humaines,
Président de l'Institut M. H. Erickson de Paris.

Calendrier :

- 16 - 17 mars 2007 / 06—07 juillet 2007
- 10 - 11 mai 2007 / 03 - 04 août 2007
- 08 - 09 juin 2007 / 14 - 15 septembre 2007

Jérôme Chidharom
Centre Européen de
Coaching & Mentoring Intégratif

6A, rue Principale
F-68210 HECKEN
Tél 03 89 25 91 03 — Mobile : 06 11 182 197
Site web : www.chidharom.fr
info@chidharom.fr

Un Site WEB pourquoi ?

Nous nous proposions de vous donner quelques renseignements utiles pour la création d'un site.
Les voici. Vous pourrez ainsi vous rendre compte du cout, des différentes possibilités existantes...
Renseignez-vous.

L'intérêt pour vous aujourd'hui d'avoir un site Web :

Le taux d'équipement des ménages est de 38,8 %, au premier trimestre 2006, soit 9,9 millions de foyers, ce qui confirme la bonne progression française en équipement informatique.

Bien que venant en soutien d'une communication « classique » incontournable, le site Internet, plus que tout autre vecteur, permet d'élargir la visibilité de votre société pour un prix très raisonnable. Avec lui, les barrières géographiques et linguistiques sont abolies.

Par exemple, beaucoup d'entreprises l'utilise comme une plaquette commerciale afin de se présenter, avec le bénéfice de pouvoir mettre à jour facilement ce support de communication, et, par la même, d'éviter les impressions et les envois de courriers onéreux.

Avec un référencement bien conçu, Le site Web permet également de gagner de nouveaux clients , et ceci uniquement grâce à la visibilité de votre entreprise sur les moteurs de recherches que sont yahoo, google et consorts.

Ainsi, ne faut-il pas voir Internet et toutes ses applications comme une fantaisie à la mode, mais plutôt comme un formidable outil qui offre un grand nombre d'opportunités, pour un investissement minime.

Qui sommes nous ?

Ocecom est une société de conseil et de communication.

Spécialisée dans les nouveaux canaux de l'information, notre offre comprend la conception, la création ou la refonte de sites Internet, ainsi que l'élaboration de divers supports promotionnels tels que des cartes de visites, des affiches, des flyers, des CD-ROMS de présentation ou encore des plaquettes de sociétés.

Représentante en France d'un ensemble de partenaires internationaux nous disposons d'un accès privilégié aux toutes dernières technologies et aux compétences humaines les plus avancées mondialement. Cette caractéristique nous permet d'avoir un important avantage concurrentiel, tant au niveau de la qualité de service, que de nos tarifs.

La gestion des projets, ainsi que les études et la conception sont basées en France, au plus près de vous, afin de permettre une adéquation entre l'outil de communication développé et le marché français.
Le développement technique, quant à lui, est réalisé en Asie, chaque pays participant avec ce qu'il a de meilleur.

Notre offre :

Ocecom a développé pour vous une offre adaptée à votre utilisation. Elle se présente sous forme d'un site de base auquel il est possible de rajouter différents modules suivant vos besoins spécifiques.
Cette offre part d'un principe simple : pour que ce soit facile pour vous, nous nous occupons de tout.
Pour étudier cette offre en détail, vous pourrez visiter notre site sur la page : www.ocecom.com/somato

Ocecom 101, rue des Campanules—77185 Lognes
Tél. : 01 64 61 79 39—Fax. : 01 64 64 71 86—
Email : info@ocecom.com—site web : www.ocecom.com/somato

Caractéristiques de l'offre de Sites Internet

1. Résumé :

L'offre d'OCECOM est modulaire.
Elle permet de compléter un site Internet de base et de le rendre de plus en plus efficace.
Elle se résume à une offre de base à laquelle on a la possibilité de rajouter une série d'options suivant ses propres besoins.
Cette évolution peut être progressive ou développée dès le départ.

2. Caractéristiques de l'offre :

OFFRE DE BASE 1: Avec choix d'un pré-Design : **Prix : 600 €HT**

Délai de développement : 12 jours ouvrés
Le site Web comporte jusqu'à 5 pages.
Design :
Vous aurez le choix parmi un panel de Pré-Designs.
Nous pourrons alors, y intégrer vos propres images, textes et charte de couleurs.
Menu : (exemple)
- 1 Page d'accueil
- 2 pages de présentation
- 1 formulaire de contact

Hébergement :
Un hébergement durant un an (renouvelable) est compris dans l'offre.
- 50 Mb sur serveur linux
- 10 adresses emails

OFFRE DE BASE 2: Création d'un Design sur mesure **Prix : 900 €HT**

Délai de développement : 14 jours ouvrés
Le site Web comporte 5-10 pages.
Design :
Le Design de votre site sera développé ad hoc, et pourra parfaitement se fondre dans votre charte graphque existante.
Ceci à la différence des Kits, avec lesquels les seules modifications possibles sont la couleur, le texte et les images avec une disposition prédéfinie.
Menu :
- 1 Page d'accueil
- 2 pages de présentation
- 1 formulaire de contact

Hébergement :
Un hébergement durant un an (renouvelable) est compris dans l'offre.
- 50 Mb sur serveur linux
- 10 adresses emails

OPTION 1 : ***Pages de présentation modifiables*** **Prix** : **300 €HT**

Délai de développement : 7 jours ouvrés
Vous pourrez modifier, vous-même, les textes et les images de 1 à 3 pages de présentation au travers d'une interface d'administration.
Ceci vous permettra de faire des mises à jour régulières de votre site en toute simplicité.

OPTION 2 : **Intégration d'un module de mise en ligne de publicités**

Prix : Prise en charge 100 €HT + 25 €HT par encart publicitaire
Délai de développement : à partir 7 jours ouvrés suivant le nombre d'encarts
Vous pourrez intégrer, vous-même, des encarts et bandeaux publicitaires (cliquables vers des liens d'adresses Internet) au travers de l'interface d'administration.

OPTION 3 : **Référencement**

Prix : À partir de 50 €HT par langue (si le site est en plusieurs langues) pour le référencement naturel
À partir de 100 €HT par mois pour la recherche d'affiliation
À partir de 50 €HT de coordination par mois (hors budget des publicités payantes)

Plus votre site sera connu sur le réseau Internet, et plus le nombre d'internautes visitant votre site sera important. Pour ceci, il doit être identifiable sur les principaux moteurs de recherche, Yahoo, Google, Altavista et autres, et également être visible sur différents portails Web ou encore sites de référencement.

Ocecom vous propose trois approches :
- Référencement naturel (contenu dans le programme du site)
- Affiliations gratuites (Autres sites en partenariats, portails, et sites de référencement gratuits)
- Publicités payantes (Portails et sites de référencements payants : sur Yahoo par exemple)

OPTION 4 : **Rédaction de textes**

Prix : À partir de 50 €HT de prise en charge + 37.50 €HT le feuillet (1500 signes)
Délai de développement : 0,5 jour par feuillet

Vous n'avez pas le temps, ou vous préférez faire rédiger vos textes par des professionnels, **Ocecom** vous propose un service de rédaction.
À titre d'exemple, un site Internet de présentation, sans être trop loquace, comporte au alentour de 6000-8000 signes en moyenne.

OPTION 5 : **Traduction de textes**

Prix : À partir de 50 €HT de prise en charge + 37.50 €HT le feuillet (1500 signes)
Délai de développement : 0,5 jour par feuillet
Vous avez besoin d'avoir un site Web en plusieurs langues :
OCECOM vous propose un service de traduction : anglais, espagnol, allemand, italien, chinois, japonais et thaï.
À titre d'exemple, un site Internet de présentation, sans être trop loquace, comporte aux alentours de 6000-8000 signes en moyenne.

3. Exemple de combinaison :

Exemple 1 :

Site de présentation en français et anglais, avec module de rédaction, et référencement naturel *:*

Offre de base 1 + option 3 (naturel sur 2 langues) + option 4 (7500 signes) + option 5 (7500 signes) :

Prix : 600 + (2x50) + (50+(5x37,50)) + (50+(5x37,50)) = **1 175 €H T**
Délai : 12 jours + 5x0, - 5 jours + 5x0,5 jours = **17 jours ouvrés**

Visitez le site de la F.F.2.S

www.ff2s.eu
notre Email : info@ff2s.eu

Articles parus dans les revues SOMATOTHERAPIE

N° 7	Le Sensitive Gestalt Massage ®	Ulla	BANDELOW
N° 10	Expérience d'expansion de conscience ou purs processus intérieurs	Claudine	BOUCHER
N° 11	Initiation aux expériences transpersonnelles	Claudine	BOUCHER
N° 6	Le Toucher Psychothérapeutique et la Psychanalyse	Claude et Josiane	CAMILLI
N° 1	Le coaching	Jérôme	CHIDHAROM
N° 1	L'intelligence émotionnelle	Jérôme	CHIDHAROM
N° 2	Couple et relation	Jérôme	CHIDHAROM
N° 2	L'intelligence émotionnelle (suite)	Jérôme	CHIDHAROM
N° 3	L'esprit du coaching et mentoring	Jérôme	CHIDHAROM
N° 4	A propos de l'hypnose ?	Jérôme	CHIDHAROM
N° 5	C'est quoi le T.O.C. ?	Jérôme	CHIDHAROM
N° 6	Coaching & Mentoring et Psychothérapie	Jérôme	CHIDHAROM
N° 7	L'expression des émotions en bonding	Jérôme	CHIDHAROM
N° 8	l'ABC DE LA COMMUNICATION	Jérôme	CHIDHAROM
N° 8	Les cycles de vie	Jérôme	CHIDHAROM
N° 10	Nouvelles voies en psychothérapie - texte de Martin Hambrecht	Jérôme	CHIDHAROM
N° 10	Process Therapy	Jérôme	CHIDHAROM
N° 10	Problématiques de changements	Jérôme	CHIDHAROM
N° 11	Intimité et Autonomie	Jérôme	CHIDHAROM
N° 12	Intimité et Autonomie (suite)	Jérôme	CHIDHAROM
N° 9	Les aspects théoriques de la médecine psychosomatique	Jana	CHIHAI
N° 3	Introduction à la Sexo-Socio-Conjugo Thérapie	Dr.Pierre	DALENS
N° 4	Sexo-Conjugo-Somatothérapie	Dr.Pierre	DALENS
N° 5	Sexo-Conjugo-Somatothérapie (suite)	Dr.Pierre	DALENS
N° 6	Troubles et conflits conjugaux	Dr. Pierre	DALENS
N° 7	Mythe ou/et possibilité d'une intégration Somatothérapique	Dr. Pierre	DALENS
N° 8	Identité sexuelle Masculin/Féminin - Groupe introductif I	Dr. Pierre	DALENS
N° 8	Identité sexuelle Masculin/Féminin - Groupe introductif II	Dr. Pierre	DALENS
N° 10	Application pratique d'un groupe de somatothérapie de l'Eros	Dr. Pierre	DALENS
N° 10	Une sexoanalyse intégrée : Mythe ou /et Possibilités	Dr. Pierre	DALENS
N° 11	Une somatothérapie intégrée dans l'Eros	Dr. Pierre	DALENS
N° 11	Découverte du corps à travers l'Eros	Dr. Pierre	DALENS
N° 12	Les Transferts en Somatanalyse	Dr. Pierre	DALENS
N° 13	Intégration de l'Eros en Somatothérapie	Dr. Pierre	DALENS
N° 13	De la Sexualité à l'Amour en Somatothérapie	Dr. Pierre	DALENS
N° 4	Ethique et Psychothérapie	Dr. Alain	DONNARS
N° 9	Le plaisir	Dr. Alain	DONNARS
N° 7	Lettre à Emile	Pascal	FOUCAULT
N° 8	Attention un plaisir peut en cacher un autre	Pascal	FOUCAULT
N° 10	De l'hyperactivité chez l'enfant	Pascal	FOUCAULT
N° 12	Du non usage de l'attente	Pascal	FOUCAULT
N° 12	Conséquences psychologiques de la violence domestique	Pascal	FOUCAULT
N° 13	Petit guide du somatothérapeute qui veut ouvrir son cabinet	Pascal	FOUCAULT
N° 6	Shiatsu et psychosomatique	Michel	GILL
N° 6	Sensitive Gestalt Massage	Pierre	GRIMBERG
N° 7	Le Massage assis	Pierre	GRIMBERG
N° 12	De l'importance du toucher	Pierre	GRIMBERG
N° 9	Le Rebirth et son influence sur les émotions	Alicja	HEYDA
N° 9	Le toucher et le massage comme outils de la somatothérapie	Cécile	HOCHET
N° 9	Une lecture croisée : l'histoire personnelle et son inscription corporelle…	Aimé	HOFFBECK
N° 6	Les 12 nouvelles règles	F.M.	HUDSON,PH.D
N° 11	Le corps et l'objet	Justyna	JAN.-KRUKOWSKA
N° 12	De la sérénité du corps	Justyna	JAN.-KRUKOWSKA
N° 7	Les secrets… LE SECRET	D.Yannick	JOUAN
N° 9	Introjection	André	LIENARD
N° 9	Le corps de l'adolescent en somatothérapie	André	LIENARD
N° 6	Un coach en entreprise	Elisabeth	LORRACH

Articles parus dans les revues SOMATOTHERAPIE (suite)

N° 8	Les personnes sont dotées d'émotions…	Elisabeth	LORRACH
N° 9	Particularités Ethnopsychologiques du groupe Roumain de Socio-Somatanalyse	Magda	LUCIAN
N° 7	Le toucher thérapeutique	Bernard	LUIGI
N° 2	Les interdits et les limites du thérapeute	Jeanne	LUTZ RIBSTEIN
N° 13	Massage Sensitif et Créativité par la couleur	Isabelle	MAYER-ARCHAMBAULT
N° 12	Rêves et Réalités	Françoise	MAZZONI
N° 2	Psychothérapie : le paradygme holantropique	Dr. Richard	MEYER
N° 3	Une nouvelle voie thérapeuthique, la voie plénière	Dr. Richard	MEYER
N° 4	Le devenir thérapeute	Dr. Richard	MEYER
N° 5	Dossier Clinique Supervision	Dr. Richard	MEYER
N° 6	Présence Juste	Dr. Richard	MEYER
N° 7	La Psycho-somatanalyse et les troubles de la personnalité	Dr. Richard	MEYER
N° 8	La Psychothérapie Plénière une cure séquentielle	Dr. Richard	MEYER
N° 10	Psychothérapies, Sociothérapies, Somatothérapies - des centaines de méthodes	Dr. Richard	MEYER
N° 11	L'Intégration des psychothérapies	Dr. Richard	MEYER
N° 12	Le principe Complexification/Plenarité	Dr. Richard	MEYER
N° 13	Intersubjectivité, Attachement, Amour	Dr. Richard	MEYER
N° 11	Le toucher de l'être	Joëlle	MORAND
N° 13	Communication, Thérapie et Relation	Dr. André	MOREAU
N° 13	Peur, anxiété, angoisse	Dr. André	MOREAU
N° 13	Prende-Donner-Recevoir de la Tendresse	Dr. André	MOREAU
N° 10	La Thérapie EMDR	Catherine	MOURET
N° 12	Ecouter pour donner sens	Catherine	MOURET
N° 9	Complémentarité Psychanalyse Somatanalyse - Congrès de Strasbourg	Serge	OLLIVIER
N° 9	Le non dit des émotions	Binous	OUTAYL
N° 1	Placer sa voix pour trouver sa voie	Marie-Christine	PIATKOWSKI
N° 10	Flamenco : je danse donc je suis, je pense donc je fuis	Olga	RAUT
N° 11	L'Ecoute est d'abord une qualité d'attention	Christine	SALVADOR
N° 11	Accompagnement par le toucher	Christine	SALVADOR
N° 12	Le soin par le toucher juste	Christine	SALVADOR
N° 12	Le massage ou l'art du toucher	Christine	SALVADOR
N° 11	Faire la lumière sur nos valeurs	Jean-Pierre	VICAN
N° 13	L'approche Rogérienne et le Corps	Jean-Pierre	VICAN
N° 8	Etude de cas d'une thérapie brève	Chantal	VINCENT
N° 11	Le stress du demandeur d'emploi	Chantal	VINCENT
N° 12	Le massage du bébé	Chantal	VINCENT
N° 13	Du Jogging au Marathon	Chantal	VINCENT

BON DE COMMANDE

Nom :..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Je souhaite commander les revues "Somato" : N° 1—2 –3—4—5—6—7—8—- 9—10 -11—12—13 –14

Prix d'un numéro : 4,00 Euros

Nombre de revues commandées : ……

La somme à régler :

(Nombre de revues) …… X 4 € = ...…..… Euros (Frais de port inclus)

Je joins une chèque de : ……. Euros

Le lot complet de 12 numéros

Date : ..... Signature

Dates à retenir

C.A. de la F.F.2.S.
le samedi 24 février 2007 à Mulhouse

C.A. de la F.F.2.S.
Le samedi 06 Octobre 2007

A.G de la F.F.2.S.
le samedi 01 décembre 2007 à Mulhouse

Week-end « Reconnaissances et Partages »
Montpellier 9—10 juin 2007

CODE ETHIQUE

DU SOMATO-THERAPEUTE ET DU SOMATO-PYCHOTHERAPEUTE

1. Exercer **LEGALEMENT** en étant déclaré comme professionnel. (libéral ou salarié).
2. **RESPECTER** la dignité de la personne en traitement.
   - En connaissant ses propres limites professionnelles
   - En s'engageant à orienter la personne en traitement vers un autre praticien si besoin.
   - En mettant en œuvre une recherche de moyens qui tend vers l'autonomie et le mieux être du patient ou client.

   En respectant ses croyances religieuses, politiques, philosophiques.- En n'utilisant aucune pratique, pression, de quelqu'ordre que ce soit, qui puisse mettre en péril
   l'intégrité du patient ou client (adhésion à un mouvement, une école, une communauté religieuse, etc. ...).
3. **S'INTERDIRE** toute pratique sexuelle avec les patients ou clients et les élèves en formation.
4. **S'INTERDIRE** et **INTERDIRE** tout passage à l'acte violent.
5. Fixer les **HONORAIRES** avec tact et mesure et s'interdire toute exploitation matérielle et financière.
6. **RESPECTER** et faire respecter la règle de **CONFIDENTIALITE**.
7. **GARANTIR** le secret professionnel.

Édité par : la FEDERATION FRANÇAISE DE SOMATO-PSYCHOTHERAPIE ET SOMATOTHERAPIE– 6a, rue Principale 68210 HECKEN
Tél 03 89 25 91 03 – Fax 03 89 25 37 90 – E-mail info@ff2s.eu – Site web www.ff2s.eu. – Directeur de publication : Jérôme CHIDHAROM –
Dépôt légal : L101 – 414/01 – Déclaration CNIL N° 847827 – ISSN : 1768-6873